

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ



*"Людей больше беспокоят не сами события,
а то, как они воспринимают их".*



Table of Contents

АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ



"Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их".



Альберт Эллис

Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах

Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло: они смогут познакомиться с этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и в отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в конце 90-х в процессе написания диссертации, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатление о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис в этой книге смог изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой ABC, автор приводит много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десяток иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести

себя и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти необязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Он продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member), член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee) Дмитрий Викторович Ковпак

Правила независимости Альберта Эллиса

Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питтсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека РЭПТ. Еще в Питтсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать… Вот именно – *выбор*!

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, чего хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению, в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре, опять же интуитивным путем, Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять

месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больнице, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью, маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «Родители должны приходить ко мне чаще и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что *ужасного* в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу *вынести* этого?» (Ellis, p. 136). Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствие родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства.

Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения с девушками и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора

психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953 по 1955 г., Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, в 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 г. грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Макмэн – сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельности поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте института размещалась клеветническая информация об Эллисе и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем. Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – *Е. Р.*) продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, –

продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <…> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

Елена Ромек,
доктор философских наук,
РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература

Ellis A. All out! An Autobiograghy. Prometheus Books, NY, 2010.

Благодарности

Я бы хотел поблагодарить некоторых своих коллег, которые читали и комментировали эту книгу, когда она была еще в стадии рукописи, – особенно Шона Блау, Теда Кроуфорда, Рэймонда ДиДжузеппе, Доминика ДиМаттиа, Кевина Эверетта Фитцмориса, Стивена Нильсена, Филипа Тейта, Эмметта Велтена и Пола Вудса. Я искренне признателен этим людям за их полезные замечания.

Кроме того, я хочу выразить благодарность Тиму Руньону, который внес ценные исправления в текст моей рукописи, а также Джине Мари Зампано, административному директору Института Альберта Эллиса, за внимательный подбор необходимого материала и за компетентное решение административных задач, что, несомненно, ускорило выпуск книги.

Наконец, позвольте мне выразить свою благодарность Бобу Альберти, удивительно энергичному редактору *Impact Publishers*, кто не только внимательно редактировал эту книгу, но также поделился со мной некоторыми необычными и креативными задумками.

Эл Эллис,
март, 1999

ПОСВЯЩАЕТСЯ ДЖАНЕТ Л. ВУЛФ

Моей любимой подруге, великолепному сотруднику и незаменимому партнеру, которая вот уже целых 34 года помогает мне руководить институтом.

1
Как быть счастливым и не поддаваться волнениям

Когда я впервые увидел Розалинду, она находилась в глубочайшей депрессии. После недавнего развода с мужем ей постоянно хотелось плакать и называть себя неудачницей. Кроме того, Розалинда волновалась из-за работы (хотя была талантливым и успешным дизайнером одежды) и все время ругала себя за депрессивный настрой. То есть сильно нервничала из-за того, что сильно нервничала.

По поводу работы переживания были такие: «Да, я неплохой дизайнер, и, возможно, в компании меня ценят, но ведь я даже наполовину не реализую свой потенциал! Рано или поздно все это поймут, и тогда меня уволят».

Благодаря терапии Розалинда смогла принять себя (и свои страдания, и свою депрессию). Вместе мы смогли разобраться, что она совершала ошибки, но это не делало ее неудачницей.

Розалинда была довольно сложной натурой – тут требовался глобальный, развернутый подход. Поначалу клиентка отказывалась прислушаться ко мне. Она никак не могла перестать критиковать себя за все и сразу. «Именно на мне лежит ответственность за все необдуманные поступки по отношению к бывшему мужу, и это я довела себя до депрессии и паники. Я сама все испортила, и значит, я неудачница».

Я с ней не согласился. Розалинда и правда допускала ошибки, но ведь у нее были и удачи. Нормальная жизнь – падения и взлеты. «Вы разрабатываете модели одежды, это получается хорошо, вы успешный дизайнер – и это только ваша заслуга. Иногда вы поступаете хорошо, иногда не очень. Вы думаете о разном, испытываете разные чувства. Не стоит считать себя плохой, принимая во внимание лишь одну сторону своей личности».

Спустя некоторое время Розалинда смогла меня понять и перестала концентрироваться на своих промахах. На первом этапе клиентка научилась принимать свое беспокойство. Затем обнаружила, что депрессия, которая возникла из-за развода и переживаний по поводу работы, куда-то испарилась. Принятие помогло Розалинде перестать винить себя в том, что ей не удалось стать идеальной женой и безупречным дизайнером.

Научившись применять на практике методы РЭПТ, Розалинда поняла, что ее личность не исчерпывается отдельными неудачами, – и состояние сразу улучшилось. Она сделала вывод: «Ничто не может превратить меня в плохого человека, как бы я себя ни повела. Я буду стремиться к успеху в работе, попробую найти новые отношения и в целом постараюсь улучшить свою жизнь. Но я не должна быть безупречной во всем, я ведь просто человек».

С начала терапии прошло всего несколько месяцев, но прогресс был поразительный: клиентка справилась с депрессией и беспокойством, что, кстати,

значительно улучшило и ее физическое состояние. Розалинда направила ко мне своих близких друзей и родственников, и почти все они отмечали, как она сильно изменилась и продолжала меняться. Время от времени она посещала «Мастерскую по пятницам» в Институте РЭПТ Альберта Эллиса в Нью-Йорке, где я рассказывал о РЭПТ. Розалинда несколько раз подходила ко мне во время занятий, делилась своими успехами.

Случай Розалинды (как и сотни других подобных случаев из моей практики) доказывает, что методы РЭПТ реально помогают людям:

- добиться значительных и глубоких перемен в жизни;
- снизить проявление тревожной симптоматики;
- научиться справляться с эмоциональными проблемами;
- меньше переживать;
- эффективно справляться с ситуацией нарастающего стресса.

Как она это сделала?

Сначала Розалинда воспользовалась методом «безусловного принятия» (БП), чтобы перестать ругать себя за депрессию и тревогу. Когда она прекратила себя обвинять, то смогла избавиться от депрессии и побороть тревогу.

Розалинда на этом не остановилась. Она стала разбираться с другими причинами, вызывающими беспокойство. Например, со страхом перед публичными выступлениями. Обнаружилось, что и здесь механизм был тот же: услышав критику, обвинять себя. Благодаря РЭПТ Розалинда поняла, что готова рискнуть и выступить на публике. Она научилась относиться к себе иначе, без критики и осуждения, даже если побороть волнение не удастся и речь окажется не такой идеальной, как хотелось!

Моя клиентка стала реже впадать в отчаяние по поводу развода и паниковать относительно работы, а если такое иногда и случалось, быстро с этим справлялась. Когда Розалинда чувствовала себя подавленной, встревоженной или расстроенной, она осознавала, что снова начала отталкиваться от вредной установки «я должна», и срочно начинала работать с этим состоянием, в итоге возвращаясь к чувству равновесия и спокойствия.

Успех Розалинды показал мне, что методы РЭПТ может легко и без особых усилий освоить любой. Конечно, сначала нужно проработать причины своего беспокойства, а затем уже перейти к использованию методов РЭПТ для контроля над тревогой. С 1950-х гг. я получил много благодарственных отзывов от своих клиентов и читателей, которые попробовали эти методы.

Читатели тоже?

Да, и читатели. Вот один из недавних случаев. Майку 38 лет, он компьютерный консультант, приехал ко мне из Вайоминга несколько недель назад. Вырос в Нью-Йорке и всю жизнь страдал от панического и обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР): переживания начинались, если что-то не получалось сделать идеально, даже если Майк брал не ту ноту, играя на пианино для собственного удовольствия. Мой клиент переехал в Вайоминг, поскольку Нью-Йорк был «слишком требователен к своим жителям» и «слишком опасен». Майк сообщил мне, что много лет ходил к психоаналитику, но ему это не помогало; немного легче стало после года когнитивно-поведенческой терапии – симптомы ОКР несколько ослабились.

За шесть месяцев до приезда ко мне в Нью-Йорк Майк начал читать мою книгу «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему» и несколько других. Впервые в жизни он начал полностью принимать себя *вместе* со своей паникой и ОКР – и сразу почувствовал себя лучше и увереннее. «Тревога по поводу собственной тревоги» полностью исчезла. Панические переживания, которые развились на почве неуверенности в сексуальной состоятельности, стали не такими интенсивными. Мужчина смог избавиться от ОКР. Если он вдруг начинал впадать в прежнее состояние, то сразу вспоминал о необходимости принятия себя со всеми беспокойствами и возвращался к ощущению гармонии и комфорта. Когда он пришел навестить своих друзей в Нью-Йорке и обратил внимание на их ребячливое поведение, то не стал их осуждать, как делал это всегда, а помог им, рассказав о принципах РЭПТ.

Уже во время нашей первой сессии Майк сказал: «Не могу утверждать, что я стал абсолютно новым человеком, прочитав ваши книги. Но близко к тому! Я почти совсем перестал паниковать по привычным прежде поводам. Если же вдруг снова начинаю впадать в перфекционизм, быстро выявляю свои “я должен” и “я обязан”, выбрасываю их из своей головы и возвращаюсь к продуктивной и полной удовольствия жизни. Я приехал в Нью-Йорк, чтобы встретиться с вами лично и поблагодарить за помощь. Ваши книги просто чудо, хоть я и не верю в чудеса. Огромное вам за них спасибо!»

Я действительно могу изменить себя?

Розалинда и Майк, а еще многие другие люди, которые прошли курс РЭПТ и прочли мои книги, убедили меня в том, что вполне реально основательно и глубоко проработать причины своего беспокойства. Повлияют ли методы РЭПТ на саму структуру индивидуальности? Нет. Индивидуальность выстраивается на базе конкретного набора биологических характеристик (таких, как интроверсия или экстраверсия). Повлиять на эти характеристики можно путем упорной работы, но изменить их кардинально невозможно. Таким образом, лучше всего принять свою индивидуальность как она есть и научиться с ней жить.

Даже склонность к повышенной тревожности – в какой-то степени врожденная черта. Будучи уникальной личностью, вы обладаете рядом генетически заложенных в вас характеристик, которые заставляют испытывать тревогу, впадать в депрессию под влиянием неблагоприятных обстоятельств или погружаться в самобичевание. Если вы обнаружили у себя эти особенности, это не значит, что остается только смириться с ними и продолжать страдать. Они врожденные – но это не значит, что на них невозможно повлиять. Например, даже если вы не родились с идеальным музыкальным слухом, вы все равно сможете обучаться музыке и получите новые возможности в этой области. Если вы ненавидите шпинат, вы можете постараться и в конце концов распробовать его вкус.

Так же можно работать и с тревожностью. Даже если вы с рождения легко впадали в беспокойство, можно изменить это и стать гораздо спокойнее и эмоционально устойчивее. Как? При помощи методов РЭПТ, о которых я собираюсь рассказать в этой книге.

Допустим, вы решили разобраться со своими эмоциональными проблемами, которые объясняются вашими личностными особенностями и условиями, в которых вы росли. Нужно понять: у вас достаточно сил для этого. Вы можете научиться по-новому реагировать на разные обстоятельства, значительно снизив интенсивность своих переживаний.

Возьмем меня, например. Я родился таким же сладкоежкой, как и моя мать. Она всю жизнь ела сласти, а когда ей было 93 года, нянечка поймала ее за кражей сладкого у соседей по дому престарелых! Пока мне не исполнилось 40, я вел себя так же, как мама, – клал четыре ложки сахара и выливал полмолочника сливок в чашку с кофе, съедал пинту мороженого каждый день, обжаривал макароны на сливочном масле с сахаром и с удовольствием пил любимый шоколадный коктейль или солодовый напиток. Прекрасный рацион!

В 40 лет у меня нашли диабет. Как только я узнал свой диагноз, то сразу же перестал есть сахар, мороженое, пить молочные коктейли, жарить на масле и употреблять в пищу жирные продукты. Скучаю ли я по любимой еде? Да! Вернулся ли я к ней? Нет.

Так что даже если у вас есть укоренившаяся привычка постоянно за все ругать себя, вы можете это изменить. Можно научиться лучше понимать свои потребности и потребности своей социальной группы. Если вы реагируете на все слишком остро, то создаете проблемы внутри себя (интраперсональные проблемы) и сталкиваетесь с внешними проблемами – возникают трудности в общении (интерперсональные и

социальные проблемы). Но можно постараться улучшить ситуацию в этих сферах. Книги и кассеты по методикам РЭПТ покажут вам, как это сделать. Можно воспользоваться и другими материалами по когнитивно-поведенческой терапии.

Читайте и применяйте на практике все советы, данные в этой книге. Если вы будете работать над собой, то обязательно сможете достичь успеха и кардинально улучшите свою жизнь.

Зачем нужна еще одна книга по самопомощи?

Вам, может быть, интересно узнать, зачем я написал еще одну книгу, если уже опубликовал около сорока других, похожих на эту, написал тысячи статей и выпустил множество аудиокассет.

Для этого была особая причина. В 1996 г. я опубликовал книгу для специалистов по вопросам психического здоровья: *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy.* Это моя единственная книга, рассказывающая, как терапевтам эффективнее построить работу с клиентами, чтобы достичь максимального результата. Она продолжила тему предыдущей работы по теории РЭПТ: как помочь людям справиться с беспокойством и тревожностью и стать более устойчивыми в борьбе со стрессом.

Книга *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*, на мой взгляд, получилась довольно неплохой, в ней много советов как для терапевтов, так и для их клиентов. Когда я работал над ней, то понял, что клиентам, скорее всего, хочется дополнить материалами по РЭПТ работу, которую они ведут на сеансах с психотерапевтами.

Я написал эту книгу, чтобы показать вам, своим читателям, некоторые важные аспекты на пути достижения эмоциональных перемен. Читайте, и вы узнаете, как:

• вы упорно держитесь за свои врожденные черты, что заставляет вас тревожиться, находиться в подавленном состоянии, испытывать гнев, ненависть и/или жалость по отношению к самому себе;

• вы можете изменить свои мысли, чувства и поведение и наконец окажетесь в согласии с самим собой;

• вы можете пользоваться методами РЭПТ до тех пор, пока это не войдет в привычку; в дальнейшем вы будете способны лучше противостоять возникающим в жизни сложностям.

Вы сможете снизить свои невротические реакции и переживания, если поймете, что:

• в основном источник вашего беспокойства – вы сами. И это не всегда связано со сложившейся сейчас ситуацией или вашим прошлым;

• поскольку в основном вы сами заставляете себя переживать, можно выбрать и другой вариант – не переживать;

• вы заставляете себя тревожиться, предъявляя к себе излишне категоричные требования и испытывая недовольство, вместо того чтобы отнестись к себе с пониманием, заботой и любовью.

Как только вы поймете, что именно чаще всего заставляет вас испытывать беспокойство, то сможете перейти к выполнению практических упражнений:

• сознательно менять свои установки вроде «я должен, я обязан» на более разумные и продуктивные;

• целенаправленно менять негативные чувства и действия, которые часто сопровождают установку «я обязан»;

• научиться думать, чувствовать и действовать не под влиянием директивных установок;

- выработать для себя философию, которая поможет поверить, что не стоит пугаться жизненных ситуаций, какими бы плохими, неудобными и несправедливыми они ни казались;
- перестать ругать себя и других, согласиться с тем фактом, что неправильное, неэтичное и глупое поведение не сделает ни вас, ни других людей «плохими» или «недостойными»;
- использовать методы самопомощи, о которых я расскажу позже в этой книге. Невзирая на потери, разочарования, ошибки и трудности, с которыми вы можете столкнуться, у вас достаточно сил и возможностей, чтобы вести здоровую, активную и счастливую жизнь, хотя, может, и не такую комфортную и легкую, какой она могла бы быть без всех этих сложностей.

Как вы можете сделать себя счастливым?

Можете ли вы на самом деле обрести счастье и свободу от беспокойства? Да, весьма вероятно, если последуете рекомендациям, данным в книге. Почему? Потому что вы – человек, наделенный склонностью к созиданию и творчеству. Вы можете совершенствовать и развивать эти врожденные способности.

Жан Пиаже, Джордж Келли, Майкл Махони и другие психологи доказали, что люди рождены со стремлением и врожденным умением конструктивно подходить к решению проблем. Если бы этого умения не было, люди бы питались как попало, не заботились о своей безопасности на дороге и позволяли бы кому угодно эксплуатировать свой труд, например. Вы постоянно имеете дело с тысячами проблем, находите пути их решения и при этом остаетесь сильными, стойкими и готовы к встрече с новыми трудностями. Мы, люди, рождены со способностью находить конструктивные решения по преодолению любых жизненных проблем. Мы справляемся с трудностями, иначе человечество бы просто вымерло.

Мы конструктивно решаем не только вопросы типа «что нам есть, пить, куда идти» – мы креативны и в том, что касается поддержания психического здоровья, эмоционального состояния. Когда вы чувствуете тревогу, подавленность, гнев, вы фиксируете свои эмоции, оценивая их как «хорошие» или «плохие» и стараясь по возможности сделать их «лучше». Это связано с тем, что основная наша цель – выжить и быть счастливыми. Любой дискомфорт, любая боль, любое разочарование обязательно становятся объектом вашего внимания. Мы думаем об этом, стремимся избавиться от этих состояний. В этом и заключается креативность натуры. Пользуйтесь этим!

К сожалению, мы, люди, обладаем также врожденной, биологически закрепленной склонностью к деструктивному поведению (книги в стиле «Поллианны» или любые другие «духовного» содержания не расскажут вам об этом!). Конечно, вы довольно редко намеренно протестуете против самих себя. И уж совершенно точно не подвергаете себя физическому и эмоциональному дискомфорту сознательно. Но при этом думаете, чувствуете и действуете так, что создаете себе дискомфорт и вступаете в конфликт с обществом. Легко и непринужденно! В таких ситуациях к врожденной деструктивной склонности вы добавляете паттерны поведения, усвоенные от родителей.

Например, прокрастинация – знакомая проблема? Вам нужно выполнить задание – в школе, на работе, дома, и вы уверены, что у вас все получится (вас похвалят или вы сами получите от этого удовольствие). Вы беретесь за эту задачу. Но почему-то начинаете откладывать, откладывать и откладывать. Почему? Да потому что думаете: «Я сделаю это позже. Мне будет легче сделать это чуть позже». Или думаете (по-идиотски!): «Я должен сделать это безупречно, а иначе я ни на что не гожусь и на меня нельзя положиться! Сделаю это позже». Может быть, вас посещают и такие мысли (вредные!): «Им не стоило доверять это трудное дело мне. Это несправедливо! Это мне не по силам. Пусть идут к черту! Я сделаю это, только если сам(а) захочу. Или вообще не стану делать! Пусть знают, с кем имеют дело!»

Если вы нормальный человек, то вы легко и быстро найдете себе оправдание. Или придумаете способ обрушиться на себя с критикой. А также создадите почву для

нездоровых негативных чувств – тревоги и гнева. Дальше в ход идут разные средства прокрастинации – задержка выполнения задачи, некачественное ее выполнение или полное отсутствие действий вообще. Откладывая выполнение важных задач и осознавая, что это не принесет вам удовлетворения, вы начинаете думать: «Прокрастинация не лучший выбор! Но я не смогу сделать это в срок. Люди будут презирать меня за задержку. И они будут правы – я бестолковый идиот!» Эти мысли нужны, чтобы сдвинуть себя с мертвой точки и заставить действовать. Но они заставляют вас поверить, что вас, вашу сущность целиком, можно охарактеризовать как недостойную. А поскольку от таких личностей добра и пользы ждать не стоит, то вы – внимание! – решаете прокрастинировать дальше!

Склонность к прокрастинации люди часто развивают в себе намеренно. Если вы талантливый и опытный перфекционист, вы будете тревожиться по поводу качества своей работы и постоянно откладывать ее выполнение. На какое-то время это поможет снизить тревогу и почувствовать себя лучше. Пол Вудс, известный РЭПТ-специалист, называет этот вид снижения тревоги «облегчением». Что происходит дальше? Человек начинает чувствовать себя настолько хорошо, что подобный вид «вознаграждения» заставляет его прокрастинировать дальше!

Никто не идеален, но…

Прокрастинация – один из многих примеров того, что помимо здоровых и адаптивных качеств, конструктивных и творческих, существуют нездоровые, деструктивные, которые доставляют людям неприятности. Склонность к саморазрушению бывает довольно сильной и настойчивой. Если вы достаточно разумны, то будете следовать требованиям сильной и конструктивной стороны личности – так вы сможете свести к минимуму проявления неадаптивных своих качеств раз и навсегда.

Основная цель данной книги – познакомить вас с естественными конструктивными характеристиками личности и научить с их помощью противодействовать разрушающим и вредоносным.

Получится ли делать это с безупречным результатом, всегда и при любых обстоятельствах? Естественно, нет. Все дело в биологических и социальных особенностях непредсказуемой человеческой натуры. Никто не безупречен и не идеален. Все мы время от времени склонны к самовредительству. И так будет всегда!

Эта книга покажет вам, как научиться меньше беспокоиться, как перестать создавать себе эмоциональные и поведенческие проблемы или хотя бы свести их к минимуму. Познакомившись с РЭПТ, временами вы будете испытывать соблазн вернуться в прежнее состояние, но уже будете знать, как быстро и эффективно избежать погружения в тревогу. В результате вы станете сильнее, увереннее и спокойнее.

Это правда? Да, это правда. Продолжайте читать и сами убедитесь. Чудес не будет, не ждите их – секрет успеха в упорном труде и постепенной наработке практических навыков. Вы действительно сможете стать гораздо спокойнее и реже испытывать тревогу.

В чем заключается уникальность РЭПТ?

Чем эта книга отличается от десятков тысяч книг, брошюр и статей по самопомощи, которые были опубликованы за последние годы? Многие книги помогут вам почувствовать себя лучше, а ведь именно этого все и хотят. Моя книга решает помимо этого и другие задачи. Она поможет вам жить лучше и действовать намного успешнее и эффективнее. Применяя изложенные здесь принципы на практике, вы всегда и везде сможете чувствовать себя уверенно – и в настоящем, и в будущем.

Методы, представленные мной, – пожалуй, самое важное, что вам стоит запомнить. Они помогли многим моим клиентам и читателям до вас. Я смог оформить их в определенную систему постепенно, в процессе обучения психологии и в ходе последующей психотерапевтической практики, а также благодаря чтению различных работ по философии.

Когда мне было 16, философия была моим хобби, о работе психотерапевта я тогда и не помышлял. Меня интересовала психология счастья и успеха. Я начал придумывать способы снижения эмоционального напряжения и разрабатывать методы, направленные на получение максимального удовольствия от жизни.

Когда я начал применять эту философию в своей жизни, то обнаружил, что стал реже беспокоиться и переживать. Начав практиковать в 1943 г., я стал обучать своих клиентов некоторым своим секретам. К сожалению, мне пришлось отвлечься в 1947 г. и переключиться на обучение психоанализу, после чего в течение следующих шести лет я практиковал уже как психоаналитик. Поддался моде того времени, когда все вокруг были уверены, что психоанализ «глубже» и «основательнее» по сравнению с другими видами психотерапии. Однако, к своему удивлению, я обнаружил, что психоанализ слишком много внимания уделяет детскому опыту и практически полностью игнорирует сложившиеся у людей убеждения относительно их дальнейшей жизни. Психоанализ не дал мне возможности преуспеть больше, чем это мне удавалось раньше.

Возвращаемся к школьной доске! В 40 лет я вернулся к изучению того материала, который заинтересовал меня еще в подростковом возрасте; но на этот раз у меня были серьезные намерения – я планировал разработать теорию, которая помогла бы людям справиться со своими эмоциональными проблемами. Я начал с работ античных философов: азиатских – Конфуций, Будда и Лао-Цзы; греческих и римских – Эпикур, Эпиктет и Марк Аврелий. Я также перечитал труды современных философов: Спинозы, Канта, Дюи, Сантаяны и Рассела в поисках определения понятий счастья и несчастья.

В результате я разработал новую систему – рационально-эмоционально-поведенческую терапию – в январе 1955 г.

Это первая модель когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на мыслях, чувствах и поведении как основных источниках эмоционального дисбаланса и демонстрирует необходимость менять свое отношение для облегчения эмоциональных переживаний и коррекции поведения.

Я хотел создать быстрое и эффективное решение – так и получилось. Я понял это на собственном опыте, когда стал пользоваться методами РЭПТ. Впоследствии я

опубликовал результаты своих исследований, подтверждающих гораздо большую эффективность моих разработок по сравнению с классическим психоанализом и аналитической психотерапией. С тех пор исследований проводилось множество, и они убедительно показали, что РЭПТ и другие виды когнитивно-поведенческой терапии позволяют чрезвычайно успешно решать многие проблемы, причем часто это можно сделать, потратив сравнительно немного времени.

2

Обнаружить, проанализировать и разрушить убеждения, которые вас беспокоят

Давайте предположим, что, когда вы чувствуете себя дискомфортно, это свидетельствует о необходимости поступать вопреки своим чувствам и интересам. То есть вы действуете во вред себе, поддаваясь иррациональным требованиям и убеждениям. В этой книге я расскажу вам, как можно быстро обнаружить иррациональные установки и разобраться с ними.

Почти все ваши безапелляционные «я должен» вызваны чувствами и состояниями, которые можно объединить в три основные группы.

Серьезные депрессивные состояния, тревога, паника, самоуничижение: «Я просто обязан делать все безупречно, я не имею права допускать ошибки в работе, результаты моего труда должны всегда вызывать одобрение значимых для меня людей, а если нет, следовательно, я никчемный человек, не заслуживающий любви и уважения!»

Переживание сильной злости, гнева, раздражения, ярости, нетерпения и разочарования: «Другие люди, особенно те, о которых я заботился и к кому испытывал симпатию, просто обязаны относиться ко мне справедливо и доброжелательно, иначе я буду считать их подлыми и ничтожными и больше не окажу им никакой помощи и поддержки!»

Фрустрация, депрессия, чувство жалости к себе: «Моя жизнь должна быть более легкой, комфортной и приятной, а иначе я буду считать мир ужасным, невыносимым местом, где никогда не смогу стать счастливым!»

Если какие-либо из перечисленных состояний показались вам знакомыми и вам случалось поступать вопреки собственным интересам и интересам вашей социальной группы, подумайте об этих «я должен». Признайте: вы и правда действуете под влиянием одного, двух или трех подобных убеждений. Сначала вы самостоятельно моделируете их, а потом незаметно для себя выстраиваете жизнь в соответствии с ними.

Почему это происходит так часто? Потому что, как и все люди, вы считаете себя грандиозным и сверхценным. Каждый человек рождается, растет и развивается с желанием всегда быть счастливым и успешным, создавая тем самым для себя массу требований и ограничений. Нас часто бросает от «я и правда очень хочу преуспеть» к «я просто обязан это сделать!» От «я искренне надеюсь, что нравлюсь вам» до «да нет, вы просто обязаны любить меня!» От «я надеюсь, что буду жить в комфортных условиях» до «по-другому быть просто не может!»

Всегда ли вы превращаете свои сильные желания в обязательные для достижения цели? Нет, не всегда, но часто. Если такие скромные желания, как выиграть партию в пинг-понг или посмотреть какой-либо фильм, вдруг не

осуществляются, вас это, скорее всего, не сильно расстроит. Но если вы искренне и от всей души хотите стать чемпионом по пинг-понгу или увидеть повсеместно обсуждаемый фильм, да еще и с вашим любимым актером в главной роли, понаблюдайте за собой! Допустим, ваши желания не осуществятся. С большой вероятностью вы взвоете: «Это несправедливо! Это ужасно. Я просто в ярости! Я этого не вынесу! Моя жизнь потеряла смысл. Стоит ли дальше так мучиться?»

Рождается ли человек таким требовательным? Возможно, да. Маленький ребенок нуждается в заботе, тепле и защите. Иначе он просто не выжил бы. Получая необходимое просто так, без усилий, ребенок формирует ощущение собственной значимости. Его любят и балуют просто потому, что он маленький и милый. Вокруг него суетятся родители и родственники, которые гордятся малышом: сыном/дочерью, внуком/внучкой, племянницей или племянником.

Позже ребенок становится все требовательнее. Массовая культура убеждает нас – через газеты, рекламу, телевизионные передачи, друзей и родственников, книги и песни, – что у детей должны быть дорогие игрушки, много мороженого, курсы и секции по раннему развитию и т. д. и т. п. Затем те же СМИ навязывают человеку мысль о том, что он должен стать рок-звездой, заработать миллионы долларов или что его должны выбрать президентом Соединенных Штатов. Нас убеждают, что именно это и нужно для счастья, и мы часто воспринимаем это как необходимое условие.

Итак, ощущение собственной грандиозности формируется с рождения и поддерживается воспитанием. Мы естественным образом превращаем свои сильные желания в безапелляционные требования. Чтобы избежать такого отношения к жизни, требуется приложить немало времени и усилий. Решается на это не каждый.

Но заняться этим все же следует! Многие взрослые долго не могут расстаться с детскими ожиданиями и претензиями к миру. Конечно, это не смертельно, но очень усложняет жизнь. Почти всегда.

Почему? Потому что наши требования к себе и к миру противоречат социальной действительности. Ведь никто из нас не может быть постоянно на волне успеха и демонстрировать всегда безупречные результаты. Мы всего лишь люди.

Что касается установки «окружающие должны меня любить и исполнять все мои прихоти», забудьте об этом! Такого не будет! Хотите – верьте, хотите – нет, но самая главная цель других людей – заботиться о себе, а вовсе не о вас (вот ведь негодяи, правда?).

Если говорить об обстоятельствах, которые, как вам кажется, должны отвечать вашим сиюминутным потребностям, – увы, тоже нет! Забудьте об этом. Честно говоря, Вселенная живет своей жизнью, и до вас ей нет никакого дела. Вы ей абсолютно безразличны. Космос не любит и не ненавидит вас – у него свой собственный ритм. Люди, которые живут в этом мире, наоборот, могут изменить его под себя. Да, они могут что-то сделать с экономикой, политикой и другими сферами жизни. Но будут ли они это делать? Не уверен! Вряд ли они станут сильно стараться. И точно не на постоянной основе!

Мы очень хотим быть успешными, хотим жить хорошо и чтобы все нас любили. Отлично, продолжаем хотеть. Но когда мы начинаем думать, что **должны** что-то иметь, требуем выполнения всех наших желаний, тут стоит быть очень осторожным.

Завышенные требования приводят к разочарованию, фрустрации и «ужасу» – в случае, если эти требования вдруг не будут удовлетворены.

Безапелляционные требования заставляют нас драматизировать ситуацию, ругать себя и других и чувствовать бессилие. На основании этих требований в дальнейшем формируются иррациональные убеждения. Когда мы признаемся себе в наличии этих трех видов требований, о которых говорили ранее, то часто способствуем возникновению нескольких дополнительных иррациональных убеждений:

• «Поскольку я обязательно должен преуспеть в отношениях (или в спорте, бизнесе, искусстве, науке), а у меня не получается, то: (1) это ужасно и невыносимо! (2) я этого не выдержу! и (3) я никчемный и ничтожный человек!»;

• «Поскольку вы не относитесь ко мне доброжелательно и справедливо, как я того заслуживаю, то: (1) это ужасно и невыносимо! (2) я этого не выдержу! (3) вы все никчемные и ничтожные люди!»;

• «Поскольку условия моей жизни меня не удовлетворяют и доставляют мне неудобства, то: (1) это ужасно и невыносимо! (2) я этого не выдержу! и (3) мир – ужасное место, где я никогда не получу того, что мне действительно необходимо и чего я заслуживаю!»

Мы все с легкостью впадаем в беспокойство, поскольку убеждены, что вправе ожидать удовлетворения всех своих потребностей. Наша культура также внушает нам это. Но лучше отказаться от этих взглядов на жизнь, позаимствованных из детства. При помощи РЭПТ вы можете разобрать свои иррациональные убеждения, которые мешают обрести равновесие в этом непростом мире.

Когда вы расстроены и поступаете в ущерб себе, нужно проанализировать свои требования и претензии к миру и создать на их основе новую эффективную философию. Вы можете поработать со своей склонностью к катастрофизации, с отсутствием веры в свои силы, привычкой ругать и осуждать себя, других и весь мир. Например, можно воспользоваться следующими методами:

Оспаривание катастрофизации: «Что ужасного и невыносимого случится, если я в какой-то ситуации буду не безупречен или если люди и обстоятельства будут настроены против меня?»

Первый ответ: «Ужасного – ничего. Все могло быть хуже, чем есть сейчас. Я мог бы совершить более серьезную ошибку, а люди могли бы быть настроены против меня более враждебно. На самом деле катастрофы нет и наихудшего исхода событий я не наблюдаю».

Второй ответ: «Когда мне кажется, что все ужасно и невыносимо, я часто считаю, что хуже быть не может, все плохо на 101 %. Но в реальности ничто не может быть плохо даже на все 100 %».

Третий ответ: «Если все было бы настолько ужасно и невыносимо, то ситуация вышла бы за рамки самого катастрофичного сценария. Но все просто так, как есть. Возможно, все так и должно было бы быть. На данный момент иного быть не может. Когда я говорю “это ужасно”, то имею в виду настолько неблагоприятную ситуацию, что я был бы не в силах ее пережить. Но ведь происходящее до сих пор еще не разрушило меня, значит, катастрофы нет. Многие вещи бывают плохими или очень плохими (то есть не соответствуют моим интересам или потребностям моей

социальной группы). Но, какими бы плохими они ни были, их можно охарактеризовать как неблагоприятные и/или очень неудобные. Ничто нельзя назвать абсолютно ужасным, невыносимым или отвратительным – это лишь моя субъективная оценка. Так что мне следует изменить неблагоприятные обстоятельства. Другой вариант – принять их и жить дальше, если изменить сложившуюся ситуацию не в моих силах. Стонать и терзать себя по этому поводу – значит доставлять себе лишние страдания!»

Четвертый ответ: «Считать свои промахи и неодобрение окружающих ужасными – непродуктивно. Я начну ненавидеть себя, других людей и весь мир, буду думать, что я ничтожество, считать, что я намного хуже, чем есть на самом деле. Глубокая депрессия обеспечена».

Оспаривание позиции «я этого не вынесу»: «Кто сказал, что я не смогу пережить какие-то обстоятельства – пусть даже чрезвычайно некомфортные, удручающие и несправедливые?»

Ответ: «Доказательств нет, я их просто выдумываю! “Я не в состоянии это пережить” – это значит “я умру”. Но я вряд ли могу умереть от дискомфорта, фрустрации или из-за несправедливости. Даже если я буду настойчиво убеждать себя в этом.

Если я действительно не в состоянии пережить расставание с любимым человеком, проблемы на работе или чье-то несправедливое отношение ко мне, значит, я никогда не смогу быть счастливым, не смогу больше наслаждаться жизнью до конца моих дней. Чушь собачья! Какая бы ситуация ни сложилась в моей жизни (даже если я стану нищим или заболею смертельной болезнью), я все равно смогу найти то, что сможет доставить мне удовольствие, если решу, что мне это нужно! Я смогу выдержать и пережить почти все».

Оспаривание эффективности слишком критического отношения к себе и другим: «Если я не могу достичь целей, которые наметил, значит ли это, что я ничтожество? Почему я автоматически воспринимаю других людей как плохих и недостойных, если они не относятся ко мне так, как, по моему мнению, должны?»

Ответ: «Я могу делать глупые и странные вещи, но это не делает меня ничтожным и неадекватным человеком. Другие люди могут относиться ко мне плохо или несправедливо, но их поведение также не делает их недостойными и отвратительными людьми. Все мы – просто люди, а не ангелы».

Разбор иррациональных убеждений – один из основных и наиболее действенных методов РЭПТ. Признайтесь себе в том, что другие люди и обстоятельства не могут серьезно расстроить вас и только вы сами принимаете решение, стоит или нет страдать по поводу неблагоприятных факторов (активаторов) или последствий, которые они могут повлечь за собой. «Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах не позволяй себе сдаваться!» (*Stubbornly Refuse To Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything!*[1]) – так я назвал одну из моих наиболее популярных книг по самопомощи.

На самом деле? Да. У вас могла сформироваться склонность впадать в панику, депрессию или гнев по разным причинам. Кроме прочего, это объясняется и биологическими особенностями конкретного человека. Химические процессы в вашем мозгу и теле могут спровоцировать у вас состояние эмоциональной

нестабильности, даже когда нет особенных поводов, кроме небольших неприятностей. «Очень плохо! Тяжело!» – вы можете, сами того не заметив, поддаться этим деструктивным чувствам, а затем почти неизбежно начнется дисфункциональное поведение. Да, иногда виной всему биологические особенности, неправильное питание и не слишком здоровый образ жизни. Но чувства страха и ужаса, которые вы испытываете в связи с какими-то обстоятельствами, только усугубят ситуацию.

Почему так? Потому что вам свойственно *расстраиваться по поводу того, что вы расстраиваетесь*. Из-за биохимического дисбаланса вы можете проснуться однажды утром в подавленном состоянии без видимых на то причин и пребывать в этом настроении до тех пор, пока этот дисбаланс не выровняется сам по себе или при помощи антидепрессантов. Чтобы усугубить свою депрессию, нужно себе повторять: «Я не должен впадать в депрессию!»; «Это несправедливо, что у меня что-то не в порядке и я не в силах с этим справиться!»; «Какой я ничтожный человек, если впадаю в депрессию, особенно когда для этого нет причин!»

Возможно, в детстве вы подвергались серьезному физическому или даже сексуальному насилию, которому не могли противостоять, и это повергало вас в депрессию. Но дело не только в этом: далеко не все люди, пережившие подобное в детстве, в дальнейшем склонны к депрессивным состояниям.

Если вы переживаете по поводу совершенного над вами в детстве насилия, вероятны следующие иррациональные мысли: «Со мной не должны были так обращаться!»; «Подобная несправедливость ужасна, и мне невыносимо даже просто думать об этом сейчас!»; «Те, кто так поступал со мной, гадкие и отвратительные люди! Я буду ненавидеть их всю мою жизнь!»; «Каким же слабаком я должен был быть, чтобы позволить так обращаться со мной!» Эти иррациональные убеждения будут лишь подпитывать ваше беспокойство. Разумнее будет попрощаться с ними.

Мораль: не только биохимический статус и воспоминания о перенесенном насилии приводят вас в состояние паники, депрессии, гнева и самоуничижения. Причиной могут быть и просто иррациональные мысли. Вы можете все наладить – нужно лишь взять на себя ответственность за собственные переживания. Вы можете как вогнать себя в состояние беспокойства, так и выйти из него. Правда!

Лучше ли быть «обычным невротиком», который страдает от любых незначительных неприятностей, которые преподносит ему жизнь, – трудности в школе, на работе, в отношениях? Честно говоря, лучше. Те, кого я называю обычными невротиками (то есть почти каждый из нас), сами выбирают, как реагировать на неблагоприятные обстоятельства, часто просто не желая смириться со сложившимся ходом событий. Кроме беспокойства они могут выбрать и другую реакцию, то есть просто принять происходящее, хотя заставить себя спокойно относиться к трудностям и разного рода препятствием вряд ли получится.

Люди с более выраженной склонностью к беспокойству тоже могут избавиться от некоторых своих переживаний, но это уже будет сложнее, потребуется больше времени и сил.

Надеюсь, большинство моих читателей – обычные невротики. Если так, эта книга вам действительно поможет и довольно быстро. Правда, нужно обязательно выполнять все рекомендации.

Но предположим, что проблема более серьезная и у вас есть нарушения, которые повлекли за собой расстройство личности. Убрать книгу, пойти на прием к психиатру, закупиться лекарствами, лечь в клинику?

Не совсем так. Кое-что стоит сделать и самому. Не отказывайтесь от разных видов помощи. Если у вас диабет или рак, вы ведь идете к врачу, даже если в целом вы сторонник натурального подхода в лечении. Если у вас психическое расстройство, безусловно, нужно обратиться к специалисту, который занимается такими, найти хорошую клинику, принимать лекарства.

Нужна ли вам в этом случае будет эта книга? Скорее всего, да. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия и когнитивно-поведенческая терапия, о которых говорится в книге, очень эффективны при работе с тревожными людьми, включая психотиков и людей с личностными расстройствами. Одной РЭПТ недостаточно, чтобы вылечить их полностью, но наши методы значительно облегчают таким людям жизнь. Если у вас, ваших друзей или родственников есть какие-то психические проблемы, данная книга поможет им. Многочисленные письма от моих читателей и слушателей подтверждают это. Многие психотерапевты также говорили мне, что методы РЭПТ очень помогли им в работе с клиентами.

Если вы читаете эту книгу, то, возможно, вы или кто-то из ваших близких испытывает эмоциональные проблемы. Наступит ли благодаря книге чудесное исцеление? Нет. Поможет ли она облегчить ситуацию? С большой долей вероятности, да. Если вы будете внимательны и прилежны. Попробуйте эти методы сами. Проведите эксперимент. Посмотрите, как они работают. Если мои рекомендации помогут вам стать менее тревожным и более счастливым, это будет здорово. Если они помогут вам основательно улучшить ваше эмоциональное состояние, сообщите мне об этом. Если мои советы помогут вам сохранять оптимистичный настрой и реже беспокоиться, это просто прекрасно! Это цель, которую я ставлю и перед вами. Думаю, вы справитесь. И обязательно сообщите мне о своих успехах – я собираю отзывы людей, которые использовали методы РЭПТ и другие, чтобы помочь себе измениться.

В следующей главе поговорим подробнее о модели АВС в рамках РЭПТ. Вы можете использовать ее, чтобы снизить эмоциональное беспокойство, а затем, чуть позже, мы с вами перейдем к глубокой, интенсивной и более основательной терапии.

3

Модель ABC – путь к серьезным изменениям

Итак, мы уже поняли, что вы сами вгоняете себя в состояние беспокойства и только вы сами можете сделать себя счастливыми.

В своей первой книге по самопомощи «Как жить рядом с “невротиком”» (*How To Live With A “Neurotic”*) я рассказывал о том, что эмоциональные переживания представляют собой результат «глупого поведения неглупых людей». Когда вы расстроены, то ставите перед собой цели – например, выжить и стать счастливым. Но начинаете действовать абсолютно противоположным образом. Нерациональные мысли, чувства и поведение вызывают тревогу, депрессию, гнев, ненависть или жалость к себе. Под воздействием этих деструктивных чувств часто бывают неадекватные реакции (прокрастинация, отстранение или развитие фобий) или саморазрушающее поведение (алкоголь, наркотики, переедание, курение или другие компульсивные действия).

Вот такая неразбериха! Если вы расстроены, вы склонны к саморазрушению. Этой проблеме РЭПТ уделяет основное внимание. Депрессия и плохое настроение не могут завладеть вами без вашего желания. Вы сами (осознанно либо нет) создаете свое настроение. И это даже хорошо: если вы можете расстроить себя, вы ведь способны сделать и обратное.

При помощи методов РЭПТ вы сможете управлять своим настроением в любой ситуации на протяжении всей жизни. Что это значит? Если вы будете думать, чувствовать и действовать разумно, то гораздо реже будете впадать в состояние беспокойства по поводу чего бы то ни было. Если же вы обнаружите, что возвращаетесь к прежнему нерациональному поведению, то сможете быстро остановиться и воспользоваться техниками эффективного поведения. В этом вам помогут методы РЭПТ и другие техники КПТ.

Что такое РЭПТ?

Как можно использовать РЭПТ, чтобы жить счастливой жизнью и меньше переживать? Во-первых, позвольте мне объяснить вам суть простой, но очень важной модели ABC, которую я разработал в 1955 г. Создавая ее, я опирался на работы философов, а не психологов. (Некоторые идеи вам уже должны быть знакомы из предыдущей главы.)

Вы начинаете с целей (G), а затем часто сталкиваетесь с активаторами, или неблагоприятными факторами (A), которые мешают достижению ваших целей. Итак:

- *A (активизирующие, или неблагоприятные факторы, активаторы).* Например, вы испытываете желание преуспеть в учебе, работе, спорте, отношениях, но определенные обстоятельства мешают этому желанию осуществиться.
- *B (убеждения)*, особенно *иррациональные*, по поводу провала и неуспеха. Например: «Я не должен проиграть! Меня должны принять! Проигрывать ужасно! Я ничтожный человек, раз меня отвергли!»

C (последствия), которые следуют за несчастьями и иррациональными убеждениями. Например, чувство сильной тревоги и депрессии. Самообвинение и отказ от своих целей. Например, отчисление из института, отсутствие попыток найти новую работу, уход из спортивной команды или отказ от дружеских или романтических отношений.

Давайте начнем с С (эмоциональных последствий), которые почти сразу же следуют за А (неблагоприятными или нежелательными событиями). Хотя нет. Лучше начать с уровня Ц (ваших основных целей).

Давайте предположим, что ваши основные цели (Ц) актуальны для вас вот уже много лет, вам с ними вполне комфортно, особенно если они помогают поддерживать длительные отношения с вашим партнером. Почему именно эти цели вы считаете для себя основными? Потому что верите, что с ними связаны счастье и успех. Вы выбрали их, исходя из особенностей вашей личности, семейного уклада и культурных традиций, а также личных предпочтений. Отлично. Вы выбрали эти цели (Ц) и можете придерживаться их до тех пор, пока не возникнет необходимость вступить в контакт с другими людьми, у которых также есть свои личные цели.

Представьте теперь, что вы живы и здоровы, но важная для вас цель – иметь долгосрочные отношения – заблокирована. На уровне А (активизирующие, или неблагоприятные события) происходит вот что: человек, которого вы хотите видеть своим партнером, не хочет строить с вами отношения, говорит: «Уйди прочь из моей жизни! Я не хочу иметь с тобой ничего общего. Ты совсем не мой тип!»

Переменная А мешает исполнению ваших целей, и это делает вас несчастным. Вот так неприятность. При этом уровень С (эмоциональные последствия) гарантирует вам неприятные переживания. Вы чувствуете себя разбитым, испытываете разочарование, поскольку ваши цели, желания и интересы полностью разрушились, все закончилось крахом.

После того как ваши цели не осуществились при столкновении с А (неблагоприятным событием), вы чувствуете себя разбитым и разочарованным (на уровне С). Такие чувства можно считать негативными, но при этом здоровыми и

полезными – странно было бы радоваться, когда тебя отвергают. Так же странно было бы и отнестись к ситуации равнодушно. Это означало бы, что вы готовы отказаться в дальнейшем от идеи выстроить долгосрочные отношения и больше не будете пытаться найти себе партнера.

Связь А – С в рамках РЭПТ говорит о том, что, когда какие-то из ваших целей (Ц) заблокированы под влиянием активаторов (А), вполне нормально испытывать довольно сильные негативные чувства, или эмоциональные последствия (С). Иначе у вас просто не будет мотивации стремиться к лучшему, к переживанию более благоприятных событий, которые помогут вам рано или поздно реализовать свои самые заветные цели.

Однако связь А – С в рамках РЭПТ говорит о том, что не стоит погружаться в нездоровые или негативные чувства на уровне С (последствия) после того, как вы столкнулись с неблагоприятными А (активаторами). Неблагоприятные С представлены в виде таких чувств, как сильная тревога, депрессия, ненависть и злость по отношению к себе и другим, жалость к себе. Почему нужно стараться избегать таких переживаний? Потому что это мешает идти к достижению цели и вызывает страдания.

Связь А – С также призвана предостеречь вас от самоуничижения, которое довольно часто сопровождают нездоровые эмоциональные С. Если вы чувствуете себя подавленным (С) после того, как потенциальный партнер отверг вас (А), то в другой похожей ситуации, общаясь с другим потенциальным партнером, вы можете испытать неуверенность (С) или вообще отказаться в дальнейшем встречаться с кем-либо. Ведь так вы обезопасите себя от возможных отказов и, как следствие, от переживаний. Другая крайность – стремление встречаться с большим количеством потенциальных партнеров в надежде наладить отношения хотя бы с кем-то из них.

РЭПТ говорит: вы можете сами выбирать, как себя вести и какие эмоции испытывать. Когда важные для вас цели оказываются недостижимыми, вы можете решить для себя, испытывать ли здоровые или нездоровые чувства по этому поводу (С – последствия). Вы можете выбирать и варианты поведения – адекватные или саморазрушающие.

Теперь мы подошли к уровню В модели АВС в рамках РЭПТ. В – это ваша система убеждений: о чем вы думаете, мечтаете и как относитесь к А. Во-первых, В включает в себя предпочтения, желания и потребности; во-вторых, к этой группе относятся наши требования, обязательства, долженствования. Таким образом, В – это убеждения довольно разного диапазона, которые могут привести к здоровым или нездоровым последствиям (С).

Разберитесь для начала со своими приоритетами. Ваша значимая разумная цель заключается в обретении надежного и постоянного партнера. На уровне А (неблагоприятное событие) вас отвергает выбранный вами потенциальный партнер. Отношений не получилось.

Предположим теперь, что ваше основное убеждение (В) по поводу отказа (А) – это лишь пожелание или возможность: «Мне жаль, что меня отвергли. Мне не нравится получать отказы. Но у меня есть и другие варианты. Я могу найти другого подходящего партнера, с которым мне удастся построить счастливые и крепкие отношения. Если же получится не все так, как я хочу, моя жизнь на этом не

закончится. Я все равно смогу быть счастливым, даже если у меня не будет долгих отношений или если отношений не будет вообще. Хорошо, теперь стоит подумать о том, как же мне найти подходящего партнера».

Теперь, когда вы определились с убеждениями насчет своих предпочтений на уровне B, как вы оцените свою реакцию при наступлении несчастья на уровне A? Ответ: слегка расстроен, очень расстроен и разочарован. Это здоровые чувства, поскольку вы не получили того, чего хотели. Эти негативные чувства мотивируют вас двигаться дальше. Это хорошо. Печаль, разочарование, сожаление и фрустрация – стимул, который требует менять отношение к неблагоприятным условиям A и пытаться найти в них для себя нечто полезное, что помогло бы принять ситуацию и адаптироваться к ней.

Другое дело, если вы предпочитаете подпитывать свои требовательные или другие иррациональные убеждения (B) относительно неблагоприятных обстоятельств A (несчастья). Предположим, что вас отвергли, и вы начинаете убеждать себя: «Меня никто и никогда не должен отвергать! Меня все должны принимать! Мне необходим надежный партнер, а то, что меня сейчас отвергли, означает, что я ничтожный человек! Этот отказ для меня просто катастрофа! Я этого не переживу! Мне стоит прекратить все попытки найти отношения». Какими в этом случае будут ваши чувства на уровне C (последствия)?

Скорее всего, это будут депрессия, паника и ненависть к себе. К чему приведут в этом случае ваши категоричные убеждения (B) и нездоровые чувства (C)? Возможно, ни к чему хорошему. Они заставят вас отказаться от новых встреч и знакомств. Другой вариант – вы решите остаться с партнером, который вам не слишком интересен. Не лучший выбор!

Давайте подытожим: когда важные для вас цели оказываются недостижимыми из-за некоторых обстоятельств A (несчастья), а вы испытываете сильное желание (на уровне B) получить желаемое и продолжать добиваться этого другими путями, вы, таким образом, вызываете у себя нездоровые негативные чувства (эмоциональные C), которые в конечном итоге приведут к конструктивным действиям (поведенческие C). Если ваши убеждения (B) будут подняты до уровня безапелляционного «я должен» и «я требую», вы вызовете у себя нездоровые и деструктивные негативные чувства (C), которые спровоцируют разрушительное поведение (C). Вы начинаете с выстраивания связи A – C, но связь B – C не менее важна, поскольку ваши мысли, фантазии и выводы по поводу A на уровне B в основном и способствуют появлению тех чувств и действий, которые вы демонстрируете на уровне C.

Будучи человеком мыслящим, вы способны отслеживать свои убеждения, выявлять безапелляционные «я требую» и «я должен», которые в основном и вызывают у вас деструктивные чувства и поведение. На следующем этапе можно научиться воспринимать их как *предпочтения,* а не категоричные и нереалистичные *требования*.

Предположим, ваши цели не реализовались по вине неких обстоятельств A (несчастий) или же вас отверг ваш «идеальный» потенциальный партнер. Вы чувствуете себя подавленным и ничтожным (эмоциональные C) и решаете

прекратить поиски нового партнера (поведенческие C). Вы хотите изменить реакции C на более здоровые. Как это сделать?

В основном путем перехода к уровню D (оспаривание). Вы признаете деструктивность ваших B – в РЭПТ мы называем это иррациональные убеждения (ИУ), – а затем начинаете их анализировать и оспаривать (D). Нужно продолжать делать это, пока вы не превратите ваши B в рациональные убеждения (РУ) или предпочтения. Для этого вам нужно заставить себя *думать, чувствовать* и *действовать* по-другому.

Мысли имеют значение

Давайте посмотрим, как вы можете изменить образ ваших мыслей. Зная о том, что вы чувствуете и действуете деструктивно (вопреки вашим целям и интересам), вы *принимаете решение*, что у вас есть здоровые предпочтения (РУ) и нездоровые «я должен» и «я требую» (ИУ). Вы стараетесь отследить эти ИУ. Начать можно с ИУ, о которых мы упоминали ранее: «Меня никто и никогда не должен отвергать! Меня все должны принимать! Мне нужны надежные отношения, и то, что меня отвергли, означает, что я ничтожный человек! Этот отказ для меня просто катастрофа! Я этого не переживу! Мне стоит прекратить поиск новых отношений».

Затем вы оспариваете (D) эти иррациональные убеждения тремя способами: (1) реалистический, или эмпирический; (2) логический; и (3) на основе практического опыта. После этого вы переходите на уровень Е – новая эффективная философия.

Давайте попробуем освоить технику оспаривания.

1. *Реалистический, или эмпирический, подход.* «Есть ли какие-то основания у моей убежденности, что меня никто и никогда не должен отвергать?» *Ответ (Е, новая эффективная философия)*: «Эта убежденность присутствует лишь в моей голове! Нет такого закона и быть не может. Меня отвергли, и это может повториться в будущем. Что я могу сделать, чтобы как можно реже встречать отказы и налаживать отношения с людьми, которые мне нравятся? Я бы хотел, чтобы меня принимали, но понимаю, что так будет не всегда».

2. *Логическое оспаривание.* «Я очень хочу построить надежные отношения, но почему это должно стать моей единственной и первоочередной целью? С чего вдруг неудача должна означать, что я ничтожный человек?» *Ответ (Е, новая эффективная философия)*: «В этот раз у меня не получилось, но я не неудачник». Согласно логике, «Я не получил желаемое на данном этапе, но это совсем не означает, что я неудачник и ничтожный человек».

3. *Прагматический, или практический, подход.* «Если продолжать верить в то, что меня никто и никогда не должен отвергать, продолжать считать, что отказ для меня – это катастрофа, к чему приведут эти иррациональные убеждения?» *Ответ (Е, новая эффективная философия)*: «Я буду чувствовать себя очень подавленно. Буду думать, что никогда не смогу найти хорошего партнера, и эта мысль доведет меня до отчаяния. Возможно, я перестану пытаться строить новые отношения и останусь в полном одиночестве. Если когда-нибудь я найду надежного спутника, то все равно буду продолжать вспоминать о своем прошлом неудачном опыте. И это может отрицательно сказаться на моих новых отношениях».

Если вы будете продолжать оспаривать (D) свои иррациональные убеждения, то вскоре сможете создать альтернативные и более предпочтительные рациональные убеждения, например: «Меня отверг мой потенциальный партнер, но я могу найти того, кто меня примет. Даже если у меня не будет отношений, я смогу все равно жить счастливой жизнью. Было бы здорово, если бы меня всегда принимали, но так не может и не должно быть. В этот раз мне не повезло, но это не значит, что я абсолютный неудачник. Принимать отказ было тяжело, но не ужасно и не унизительно! Я все это смогу пережить и продолжу получать удовольствие от жизни».

Если после крупных А (несчастий) вы заметите, что снова начали себе вредить, опять предъявляете к миру безапелляционные требования и возвращаетесь к своим ИУ, заставьте себя оспорить эти ИУ и вы сможете начать вести себя рационально. Это позволит вам достичь множества целей и реже испытывать фрустрацию и раздражение.

Итак, активное, целеустремленное и настойчивое оспаривание ваших саморазрушающих убеждений очень помогает. Результат – здоровые мысли, эмоции и поведение. Что еще может помочь? Есть и другие методы, направленные на корректировку мыслей, чувств и поведенческих реакций. РЭПТ поощряет многоплановый и разнообразный подход. Самые эффективные методы я собираюсь рассмотреть в последующих главах данной книги.

4

Если ты думаешь, что можешь измениться, то и правда можешь

Пять убеждений, чтобы заставить себя действовать

На протяжении четырех тысяч лет самые разные философы и проповедники говорили и писали следующее: «Ты можешь сам помочь себе справиться с эмоциональными проблемами». В древней Азии это были Конфуций, Гаутама Будда, Лао-Цзы. В Древней Греции и Древнем Риме – Зенон Китийский, Цицерон, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий и другие. В раннем иудаизме и христианстве – Моисей, толкователи истин Талмуда, Иисус Христос, апостол Павел.

Идея нашла продолжение и в более поздние времена, отразилась в работах многих писателей и философов. Например: Маймонид, Спиноза, Кант, Эмерсон, Торо, Дьюи и Рассел. Зигмунд Фрейд считал, что правильно обращаться за помощью к специалистам в рамках стандартной сессии. Альфред Адлер, Карл Юнг, Эрих Фромм, Карен Хорни и Карл Роджерс поддерживали эту точку зрения. Многие продолжают так считать и в наши дни. Если вы испытываете тревогу, депрессию или гнев, многие психотерапевты скажут, что нужны месяцы или даже годы терапевтических консультаций, чтобы избавиться от этих состояний.

Но эти профессионалы мыслят довольно узко. Я работаю психотерапевтом уже больше 55 лет, провел множество сессий с огромным количеством клиентов. Сейчас мне уже 85, и я все еще принимаю с 9:30 до 23:00, а также веду терапевтические группы четыре раза в неделю, провожу занятия в своей мастерской по пятницам, организую открытые лекции для всех желающих. Так что ленивым меня назвать трудно!

В начале 1955 г. я помог изменить суть психотерапии, начав работать в формате когнитивно-поведенческой терапии, а именно – рационально-эмоционально-поведенческой терапии. Это терапия разговорного жанра – я беседую со своими клиентами в свободной и непринужденной форме. Как РЭПТ-практик, я всегда стремлюсь к безусловному принятию моих клиентов. Я учу безусловно принимать и прощать себя, хотя к некоторым ситуациям и требуется особый подход. Кроме того, РЭПТ подразумевает обучение социальным навыкам и вариантам межличностного взаимодействия.

С самого начала терапии предполагается наличие домашних заданий, включая чтение разнообразного материала, письменные работы, прослушивание или посещение лекций и мастерских. Свою первую книгу по РЭПТ «Как жить с “невротиком”» я написал в 1956 г., после чего последовало много других на тему особенностей личности, секса, любовных взаимоотношений и брака. Некоторые из них, например «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему», стали настолько популярными, что вдохновили и других авторов на написание книг по самопомощи в рамках когнитивно-поведенческой стратегии.

Пролистайте *the New York Times* и разнообразные списки бестселлеров, и вы обнаружите все эти книги в самых верхних строчках списка.

Основной смысл всех этих работ заключается в следующем: вы вполне реально можете помочь себе сами справиться с эмоциональными проблемами. С чего начать? С наработки моделей конструктивного отношения к себе и к жизни. Вы можете измениться, если сами уверены в этом. Давайте в этой главе разберем с вами ряд идей, которые помогут вам начать меняться.

Первое убеждение:

«Я сам довожу себя до состояния паники, и я могу перестать это делать».

Как я уже говорил в предыдущих главах, психоаналитики и психотерапевты, работающие в других направлениях, обычно говорят, что в наших переживаниях виноваты родители, культура и прошлый опыт. Вздор! Да, все это нужно учитывать, но к ситуативным переживаниям это не имеет отношения. Вы родились и выросли со стремлением получать удовольствие и умением выводить себя из состояния эмоционального равновесия.

Вам также свойственно отрицать этот очевидный факт. Гораздо удобнее винить во всех своих неприятностях других людей: «Я злюсь из-за тебя»; «Мой партнер расстроил меня!»; «Погода меня угнетает»; «Эта ситуация заставляет меня нервничать».

Почему мы склонны делать подобные ложные заключения? Потому что это наше естественное поведение и привычный образ мыслей. Даже самые разумные из нас часто объясняют происходящее в своей жизни именно так. Мы все с рождения усвоили этот подход, и нам бывает трудно принять реальность с ее непредсказуемостью, а порой и непривлекательностью. Сложно взять на себя ответственность за неприятные ситуации, в которые мы попадаем.

Возьмем обычную ситуацию из детства. Вы случайно разлили молоко за завтраком, намочив скатерть и одежду, родители рассердились. Вы расстроились и заплакали. За это вам попало, и в результате вы расстроились еще сильнее. Вас утешали, но успокоиться никак не получалось.

С позиции ребенка мы видим лишь разлитое молоко и последовавшие за этим «плохие» последствия. Владея РЭПТ, можно объединить два момента: во-первых, активатор, или неблагоприятное событие (А), то есть разлитое молоко; и, во-вторых, последствия (С) – гнев родителей, расстроенные чувства ребенка, наказание за то, что ребенок расплакался, переживание из-за наказания и заглаживание проблемы. В этой ситуации ребенок может ошибочно предположить, что во всех последствиях виноват именно он.

Если объективно рассмотреть всю цепочку событий, то мы видим активатор (А) – разлитое молоко – и считаем это событие «плохим» или «неблагоприятным», поскольку оно привело к таким неприятным результатам. На самом деле это событие ни плохое, ни хорошее – некоторые дети могут расшалиться во время еды, разлить молоко и даже извлечь пользу из этой «интересной» ситуации, например посмеяться над ней (С).

Однако во многих семьях подобное событие (А) воспринимается как «ужасное несчастье». Поскольку, согласно убеждениям родителей (В), разливать молоко – это

«очень плохо», они могут отругать ребенка (на уровне С) за «непослушание» или «глупость», возложив таким образом на него вину за собственные переживания.

Другими словами, последствия (С), которые сопровождают инцидент с разлитым молоком (А), никак не связаны непосредственно с самим условием (А). В данном случае (как и во множестве других) С являются «результатом» А, но условие А не является их очевидной причиной. Как было сказано в главах 2 и 3, С также зависит и от В, то есть от убеждений родителей, других членов семьи и собственно самого ребенка.

Похожие события происходят потом и во взрослой жизни. Активизирующие события (А) воспринимаются как «хорошие» или «плохие», даже если для подобной классификации нет оснований. Ваши убеждения (В) по поводу А зависят от множества факторов, которые заставляют вас и других людей воспринимать все условия А в жизни как «хорошие» либо «плохие».

Если ваши родители терпеливы и оценивают ваше поведение (А) в целом, включая разлитое молоко, как «хорошее», вы тоже будете придерживаться этой позиции. Если же, наоборот, родители будут считать ваши поступки (А) «плохими», скорее всего, и вам будет больше близка эта позиция. В дальнейшем бывает сложно осознать, что именно убеждения, которые сформировались у вас и ваших родителей, заставляют считать факт разлитого молока (А) либо «плохим», либо «хорошим».

Если вы четко понимаете, что расстраиваетесь в основном по поводу несчастья (А), то у вас есть все шансы изменить свое отношение. Не думайте, что вы изменитесь кардинально и станете абсолютно другим человеком. На свои биологические и социальные характеристики вам повлиять не удастся. Кроме того, вы же много лет нарабатывали практику «плохого» и «хорошего» поведения. Но довольно значительные перемены все же возможны при наличии сильного желания и благодаря упорной работе. Будьте настойчивы. Но не требуйте от себя стать идеальным!

Поймите, что подходит именно вам. Нет плана, который подходит абсолютно всем. Выберите вариант, который подойдет именно вам, протестируйте его и утвердитесь в своем предпочтении или ищите дальше. Если вам сложно работать над своими установками самостоятельно, обратитесь за помощью к психотерапевту. Если вы испытали сильный стресс, вам может потребоваться профессиональная поддержка для восстановления вашего физического и эмоционального состояния. Работа нейромедиаторов в вашем мозгу может быть нарушена. В этом случае тоже нужно сначала обратиться к психотерапевту, а потом начать практиковать методы самопомощи. Не отказывайтесь от приема лекарств, если это будет необходимо. Они могут в значительной степени облегчить состояние.

Эксперимент. Решите, что подходит именно вам. Опасайтесь мошенников и шарлатанов, которые обещают сотворить чудо. Если кто-то предлагает вам быстрое и чудесное исцеление, но при этом у него нет специальной профессиональной подготовки, бегите от него как можно дальше и ищите надежного и квалифицированного специалиста.

Давайте вернемся к вашему отношению по поводу возможности изменить себя самостоятельно. Маленький паровозик, который думал, что может ехать. Самое важное – верить и чувствовать, что вы можете контролировать свои собственные

эмоции. Мысли и поведение других людей – нет. Судьбы всего мира – нет. Только свои личные мысли, чувства и действия. В этой главе я предложу вам еще некоторые советы и рекомендации, которые могут помочь.

Второе убеждение:

«Я могу изменить иррациональный образ мыслей, который является причиной моих эмоциональных и поведенческих проблем».

Я уже говорил в предыдущих трех главах, что вы вполне можете выбирать, поддаваться переживаниям или нет, в случае если произошло нечто нежелательное. Часто мы не в состоянии контролировать активаторы (А) – события, которые происходят с нами, но у нас есть все возможности управлять убеждениями по поводу этих событий (А). Также можно регулировать эмоциональные последствия (С), которые возникают в результате наших убеждений (В).

Когда наступают неблагоприятные обстоятельства (А), вы можете сказать себе (уровень В): «Мне не нравятся эти обстоятельства, поэтому я подумаю, как могу их изменить либо устранить. Если я не смогу их изменить, будет очень плохо. Тогда я попробую смириться с ситуацией на какое-то время и постараюсь адаптироваться к тому, что не могу изменить. Позже будет ясно, мог ли я вообще что-либо изменить».

Таким образом, если вы потерпели неудачу в бизнесе, отношениях или в спорте (на уровне А), вы можете убедить себя (на уровне В), что вам не нравится проигрывать, но это еще не конец и не катастрофа. Вы будете, конечно, переживать (на уровне С), но эта ситуация не повергнет вас в панику и депрессию.

Предположим, вы переживаете ту же самую неудачу (на уровне А) и искренне убеждены (на уровне В), что «Я абсолютно никогда не должен проигрывать! Это ужасно и невыносимо для меня! Неудачи означают, что я некомпетентный человек!» Вы выстраиваете последствия (С), заставляете себя испытывать тревогу, депрессию и ненависть к себе, что часто влечет за собой деструктивное поведение.

РЭПТ предлагает вам взять на себя ответственность не за сами неблагоприятные обстоятельства (А), но за свои убеждения (В) по поводу этих событий А. Наши методы показывают, как поддерживать свои здоровые убеждения: «Я бы хотел, чтобы обстоятельства А были более благоприятными, но, если это не так, я постараюсь найти выход из этой ситуации и не буду страдать из-за того, что события не сложились более предпочтительным для меня образом. Либо я постараюсь изменить А, либо попробую найти преимущества даже в этих обстоятельствах». Если вы придерживаетесь подобной позиции, то все равно испытаете разочарование и фрустрацию от того, что не получили желаемое. Эти негативные чувства – здоровые, поскольку стимулируют изменить неблагоприятные обстоятельства (несчастья – А) или принять решение приспособиться к ним и перестать переживать по этому поводу.

Если вы требуете, чтобы нежелательные обстоятельства изменились и перестали быть такими плохими, какими они есть сейчас, то обрекаете себя на дисфункциональные чувства и поведение. Вы начинаете думать, например, что во всем виноваты родители, которые сделали вашу жизнь такой несчастной! Но это дело ваших рук – вы сами решили придерживаться этой точки зрения, убедили себя, что это необходимо.

Если ваши мысли, чувства и действия противоречат вашим же интересам, то практически всегда вы превращаете здоровые цели и предпочтения в безапелляционные «я должен», «я обязан», «мне необходимо». Люди довольно легко возводят свои сильные желания в статус безоговорочных требований.

Очень глупо подкреплять свои сильные желания безапелляционными требованиями! Но многие из нас ведут себя именно так – абсурдно. Когда вы не получаете того, что, по-вашему, обязаны получить, то зачастую приходите к абсурдным выводам: «Это ужасно (очень плохо, хуже быть не может)!»; «Я этого не вынесу (умру или буду страдать)!»; «Я не достоин получить то, в чем так нуждаюсь!»; «Теперь, когда я не смог получить то, что мне действительно очень нужно, все мои остальные потребности также останутся неудовлетворенными!»

К счастью, вам от рождения присущи и созидательные способности, благодаря которым можно привести себя в равновесие. Единственный человек в этом мире, способный управлять вашими мыслями и чувствами, – это вы сами!

Третье убеждение:

«Хотя я допускаю ошибки и легко расстраиваюсь, я все же могу думать, чувствовать и действовать иначе и, таким образом, справляться со своими переживаниями».

От рождения вам присуща способность оказывать себе поддержку и одновременно наносить себе вред. Сильные качества! Не вините себя за склонность к саморазрушению – эта черта есть в каждом человеке.

Ошибаться естественно, потому что вы человек. Вы не обязаны любить эту черту в себе, но будет лучше, если вы ее примете. Вы совершаете и будете продолжать совершать ошибки и делать разные глупые и деструктивные вещи. Повторю – мы всего лишь люди. Не Супермены и не ЧудоЖенщины. Не боги и не богини. Вы часто будете ошибаться, нравится вам это или нет.

Тем не менее выбор есть: вы не обязаны вести себя деструктивно. Вы можете обладать способностью выкуривать по три пачки сигарет или съедать тонну мороженого в день и превращать свой дом в помойку. Но это не значит, что вы должны это делать.

Конечно, влияют наследственность и условия. Но эти обстоятельства не определяют вашу жизнь полностью. Вы можете принять решение и съесть немного мороженого (или не съесть вовсе), бросить курить и содержать свое жилище в чистоте и порядке. Вы можете заботиться о своих детях лучше, чем ваши родители обращались с вами. Вы можете сами выбрать любую религию (или не выбирать) независимо от того, чему вас учили в детстве.

Вы можете выбирать свои убеждения (В) по отношению к неблагоприятным событиям (А), которые с вами произошли. Да, вам свойственно все драматизировать и усложнять. Да, ваши родители, друзья и общество заставляют вас ругать себя, других и весь мир. Да, вы с легкостью можете превратить ваши здоровые предпочтения в саморазрушающие и безапелляционные требования. Но переживать вы не обязаны.

Неважно, когда и при каких обстоятельствах вы переняли чьи-то чужие убеждения или создали свои собственные деструктивные ИУ, к которым каждый раз возвращаетесь, если чем-то расстроены. Это еще один важный инсайт РЭПТ: вы

считаете, что просто обязаны делать все правильно, что другие люди должны относиться к вам справедливо и уважительно и что обстоятельства, которые вас не устраивают, должны исчезнуть. Что бы ни произошло с вами в прошлом, ваши нынешние ИУ заставляют вас переживать. Но вы можете прямо сейчас изменить их на более здоровые установки. У вас есть выбор. Сделайте его!

Четвертое убеждение:

«Мои эмоциональные переживания затрагивают мои мысли, чувства и действия, которые я могу отследить и изменить».

Не в полной мере, конечно. Вы можете убедить себя: «Мне не нужно хорошее питание, я могу питаться и испорченными продуктами». Но лучше не убеждать себя в том, что «я могу вообще обойтись без пищи!» Вы можете заставить себя поверить, что «мне совсем не нужно много денег для счастья». Но не стоит пытаться заверить себя в том, что «я буду беспредельно счастлив без жилья и средств к существованию».

Вы можете измениться, если только не уверены в обратном. «Эмоциональные переживания» обычно сопряжены с сильными чувствами, например паникой и депрессией, а также с определенными мыслями и действиями. Когда вы испытываете тревогу, вас обычно одолевают вредные мысли (например: «Я не смогу выступить так хорошо, как должен, и это ужасно!»), в результате чего вы ограничиваете свое поведение (например, избегаете публичных выступлений). Когда вы думаете деструктивно (например: «Я полный идиот!»), то чувствуете себя плохо и лишаете себя многих возможностей (например, не идете учиться). Когда вы ведете себя дисфункционально (бросаете занятия спортом), то мыслите иррационально (например: «Я всегда буду проигрывать, и надо мной будут смеяться») и расстраиваетесь (или даже ненавидите себя).

Поскольку в основе ваших переживаний лежат мысли, чувства и действия деструктивной направленности, вы можете попытаться справиться с ними тремя способами: изменить свои мысли, повлиять на свои эмоции и поведение. В этом заключается мультимодальность РЭПТ, и этим объясняется разнообразие ее методов.

Значит ли это, что в любых обстоятельствах нужно использовать один и тот же метод? Нет, ни в коем случае! Джон, Джоан и Джим боялись находиться в больших компаниях, у всех у них возникала паника при одной мысли об этом. Все испытывали страх общения, ужас из-за того, что их, возможно, отвергнут. Джон говорил себе: «Если я пойду и у меня не получится влиться в коллектив, будет очень плохо! Но я это выдержу!» Джоан заставила себя сильно переживать, представляя свой провал на вечеринке, но воспользовалась рационально-эмоционально-образным подходом, чтобы трансформировать панику и тревогу в ощущение сожаления и разочарования. Джим не стал менять свои тревожные мысли или чувства, но заставил себя при этом пойти на вечеринку, где пообщался с десятью разными людьми, что помогло ему почувствовать себя намного увереннее. Джон, Джоан и Джим использовали разные подходы, но в итоге все они пошли на встречу и получили от нее удовольствие. Джейн, которая испытывала еще большую тревогу, чем три перечисленных выше персонажа, прошла несколько сеансов РЭПТ, воспользовалась разными методами по преобразованию своих мыслей, чувств и поведения. В результате она не только

справилась со страхами перед публичным мероприятием, но и смогла избавиться от переживаний и по другим поводам. Мораль: к исцелению можно прийти разными путями. Слушайте свои мысли, свое сердце, свои руки и ноги!

Пятое убеждение:

«Чтобы облегчить переживания, мне почти всегда нужно прилагать значительные усилия».

Еще один важный инсайт РЭПТ: вы можете изменить большую часть своих деструктивных мыслей, эмоций и действий, но лишь много и упорно работая над ними. Да, р-а-б-о-т-а-я. Да, м-н-о-г-о и у-п-о-р-н-о. Эта мысль может показаться очевидной. Но так ли это на самом деле? Она очевидна далеко не для всех психотерапевтов, которые присягнули на верность психоанализу или каким-то новым направлениям. Эти «чудо-специалисты» забывают о том, что, во-первых, все мы, люди, от рождения склонны к переживаниям. Во-вторых, склонность к переживаниям могла сформироваться благодаря воспитанию и под влиянием требований общества. В-третьих, с самого детства мы вырабатываем в себе навык тревожного поведения. В-четвертых, мы часто обращаемся за помощью к другим людям (друзьям или даже неквалифицированным терапевтам), которые мыслят так же иррационально. Если учесть все это, то неудивительно, что нам нужно упорно работать над собой и практиковаться как можно усерднее, чтобы улучшить качество своей жизни.

Вы обязательно справитесь. Хотя чудес и сюрпризов не будет. Следуйте девизу РЭПТ: «Подними свою задницу и делай!» (*PYA – Push Your Ass!*)

5

По пути к спокойствию

Когда вы ведете себя деструктивно (а мы, люди, часто так делаем), вы можете отследить мысли, чувства и действия, посредством которых выводите себя из состояния равновесия. Можете воспользоваться РЭПТ, чтобы вернуть себе ощущение спокойствия. Если вы будете стараться выработать у себя рациональное и конструктивное отношение, то, соответственно, будете меньше беспокоиться и переживать, реже будете испытывать тревогу, депрессию, гнев, ненависть и жалость к себе. Если же вы вдруг почувствуете, что возвращаетесь к прежнему поведению – вы знаете, что нужно делать.

Если вы и правда готовы двигаться к более спокойной жизни, для начала стоит воспользоваться принципами, которые я уже приводил выше, а уже потом двигаться дальше. Какими будут дальнейшие шаги? Они потребуются, чтобы отработать на практике ключевые философские положения, способные помочь вам стать устойчивее. Рассмотрим эти шаги подробнее.

Такая сильная сила воли

Понятия «воля» и «сила воли» могут показаться идентичными, но на самом деле это разные вещи. «Воля» означает в основном выбор или решение. Вы выбираете, что вам нужно делать (или не делать), и решаете, делать это или нет. Вы человек, и вы обладаете волей, правом выбора и правом принимать решения. Вы изъявляете свою волю или выбираете, покупать, например, машину или нет. У вас может не быть денег или водительских прав, но вы все равно можете принять решение насчет этой покупки, параллельно задумавшись о том, где взять нужную сумму и как научиться водить. Проявить волю к изменениям – значит принять решение измениться, после чего (возможно!) и начнется работа. «Сила воли», однако, представляет собой более сложное понятие с иным смыслом. Если у вас есть сила воли, значит, у вас есть воля к принятию решения и обязательному воплощению его на практике. Здесь можно перечислить несколько шагов.

• Во-первых, вы принимаете решение что-то сделать, например стать менее тревожным и реже переживать: «Научиться меньше переживать – это ценное свойство. Я очень постараюсь в этом преуспеть!»

• Во-вторых, вы решительно настроены осуществить свое намерение, то есть сделать то, что необходимо для достижения цели: «Неважно, что для этого потребуется и как тяжело это будет, я намерен во что бы то ни стало научиться меньше беспокоиться! Я приложу все силы к этому!»

• В-третьих, вы ищете необходимую информацию о том, что нужно и не нужно делать, чтобы исполнить свою волю: «Чтобы научиться меньше беспокоиться, я должен поменять образ своих мыслей, изменить свои чувства и поведение. В частности, мне нужно перестать страдать по поводу неблагоприятных событий, которые возникают в моей жизни. Нужно перестать требовать от мира, чтобы таких обстоятельств не было в моей жизни».

• В-четвертых, вы начинаете отрабатывать на практике все полученные знания: «Вместо того чтобы повторять, что в моей жизни не должно быть неблагоприятных обстоятельств, я буду убеждать себя в том, что эти ситуации могут происходить со мной, но я могу с ними справиться. Я могу попробовать их изменить, и я могу принять их, если у меня пока не получается на них повлиять. Я могу это сделать; я обязательно это сделаю; теперь я должен приложить для этого усилия. Каждый раз, когда я пугаюсь при встрече с неблагоприятными событиями, я буду отслеживать свой протест и нежелание иметь с ними дело. Буду всеми силами стараться принять сложившуюся ситуацию, а не погружаться в страдания по поводу того, что так произошло. Я постараюсь изменить то, что смогу, и принять то, что не смогу изменить. У меня это скоро получится. Просто нужно начать это делать».

• В-пятых, вы поддерживаете свое намерение и решимость измениться, ища необходимую информацию об этом, пользуясь советами и рекомендациями на этот счет. Чтобы измениться, нужно действовать: «Теперь, когда я работаю над своими завышенными требованиями и меняю свои предпочтения, когда я учусь принимать разные ситуации, я намерен продолжать действовать в этом направлении. Я буду продолжать меняться и приложу к этому все свои силы».

• В-шестых, если вы вдруг в какой-то момент «откатитесь» к прежней пассивной модели поведения, вы возьмете себя в руки и вернетесь к своим продуктивным планам и намерениям. Вы будете стремиться к своей цели, невзирая на трудности и соблазн остановиться и перестать действовать.

• В-седьмых, если вы все-таки вернулись к прежнему состоянию, постарайтесь полностью принять эту ситуацию и себя в ней без осуждения и выводов типа: «Ну вот опять! Стоит ли тогда так стараться?» Подбодрите себя – обратите внимание на то, что подобные «откаты» случаются все реже, и подумайте, какие меры вы можете принять, чтобы совсем избавиться от них.

Сила воли – в решительном настрое сделать что-то, в упорном продвижении вперед, несмотря на трудности, периодические «откаты» назад и сомнения в достижении желаемого результата.

Зная все это, можете ли вы развить в себе такую силу воли? Конечно, можете. Вы можете подгонять себя, заставлять, стремиться к достижению цели, преодолевать трудности, искать нужную информацию, использовать советы и рекомендации.

Естественно, чтобы обрести или развить в себе силу воли, необходимо изменить мысли, чувства и поведение. Вам стоит тщательно обдумать все преимущества, которые дает сила воли. Вы можете честно признаться себе, как нелегко ее приобрести, но ведь без нее, в конечном итоге, вам будет вдвойне труднее. Вы можете убедить себя, что для приобретения силы воли одного желания недостаточно – нужно действовать. Вы можете проанализировать плюсы и минусы и увидите, что все усилия и старания окупятся сторицей. В крайнем случае вы можете решить, что без силы воли, конечно, плохо, но и без нее можно жить. Если вы откажетесь развивать ее в себе, это не будет означать, что вы ничтожный и некомпетентный человек.

С точки зрения эмоций, чтобы выработать в себе силу воли, вам следует концентрироваться на преимуществах, которые вы от этого получите: ощущение собственной внутренней энергии, возможность управлять своей жизнью и получать от этого удовольствие.

Что касается поведения – сила воли проявляется в вашей упорной работе, настойчивости, умении переносить дискомфорт, а также в том, как вам удается справляться с вашими мыслями и чувствами. Тут нужно действие, работа – благодаря этому у вашей воли и появляется сила. Можно, конечно, попытаться достичь этого, не прилагая особых усилий. Но я сомневаюсь, что у вас получится. Жизнь редко предлагает простые решения!

Проиграть – это ужасно; так ли это?

Давайте предположим, что вы верите в силу воли и намерены развить ее, чтобы меньше беспокоиться. Что теперь?

Вы можете начать с нескольких основных шагов, о философской сути которых я расскажу чуть позже.

Представьте себе что-то ужасное, что может с вами произойти: например, вы потеряли всех своих любимых людей, умираете от СПИДа или попали в очень трудную ситуацию и нуждаетесь в деньгах. Покажите себе, что даже в таких исключительно неблагоприятных обстоятельствах вы можете найти способы доставить себе удовольствие. Будьте готовы смириться с этими трагическими условиями и найти нечто приятное и успокаивающее, на чем вы могли бы сфокусироваться, невзирая на боль и ограничения. Не сдавайтесь. Убеждайте себя, что даже в подобной ужасной ситуации (которой, скорее всего, никогда не будет) вы все равно сможете быть счастливым – в той мере, в которой это возможно в представленных обстоятельствах.

Учитесь убеждать себя: что бы ни случилось с вами или вашими близкими, это не сможет вывести вас из равновесия. Как уже было сказано ранее, в жизни происходит много плохих, болезненных вещей, которые вредят вам и нарушают личные и общественные интересы. Но ничто из этого не может быть на 100 % плохо, поскольку всегда бывают ситуации намного хуже. Плохо – это уже плохо, и зачем все еще и усложнять? Не нужно воспринимать это хуже, чем оно есть на самом деле.

Мэрилин была профессором истории, она считала себя реалистом и прагматиком. Она знала о методах РЭПТ, когда пришла работать над своей проблемой; в 37 лет она развелась, у нее было два выкидыша, и в настоящий момент у нее на примете не было достойного кандидата на роль отца ее будущего ребенка. Она понимала, что ей совсем не обязательно становиться матерью, но также знала, что будет чувствовать себя неполноценной, если не выносит ребенка, – это будет чудовищной потерей. Из-за этого она чувствовала себя подавленной.

Мэрилин признала, что не иметь детей – это не на 100 % плохо, есть кое-что и похуже, например умереть в муках. Она также согласилась, что слово «ужасно» означает больше, чем просто плохо, и перспективу остаться бездетной она не рассматривала в этих категориях. Но она продолжала настаивать, что очень сильно хочет иметь ребенка и отказаться от этого желания для нее ужасно.

Сначала я никак не мог достучаться до Мэрилин: время шло, партнера она себе найти все не могла и все больше впадала в депрессию. Я и сам чуть было не захандрил вместе с ней!

Я настаивал на методах РЭПТ и старался показать Мэрилин, что если она оценит свою потерю как нечто плохое, то будет чувствовать лишь печаль и грусть, а называя ситуацию ужасной, повергнет себя в состояние депрессии.

Мэрилин сама пришла к рациональному решению: «Вы правы. Я не должна отрицать переживания по поводу своей утраты. Я должна пройти все стадии и дать себе на это столько времени, сколько потребуется. Это неприятно и тяжело! Но если я назову свою проблему ужасной, я провалюсь в депрессию. Это не поможет мне иметь ребенка или получить еще что-то, в чем я нуждаюсь. Теперь я это понимаю, и

я готова сказать себе: “Нет ничего ужасного, есть просто плохие события и ситуации. Этот подход придает мне сил!” Если я продолжу говорить себе: “Это очень плохо, но просто плохо, а не ужасно!” – я смогу избавиться от депрессии, хотя печаль останется со мной. Но даже глубокая печаль – это не ужасно». Мэрилин избавилась от депрессии, но не оставила надежды найти подходящего партнера.

Вырабатываем рациональный подход

Не подсаживайтесь на какие-то когнитивные, эмоциональные и/или физические моменты, которые вас отвлекают от основного курса. Отвлечься – это иногда полезно, поскольку дает возможность перевести дух. Но медитация, йога, прогрессивная релаксация, биологическая обратная связь, искусство, музыка, наука, развлечения не приведут вас к долгожданному результату. Они помогут вам восстановить силы, унять боль, облегчить депрессию, снизить интенсивность панических проявлений и смягчить страх. Но все эти средства уводят вас от основной цели. Они не помогают выработать новое конструктивное поведение.

Признайте тот факт, что почти всегда можно найти альтернативные решения ваших проблем. Вы можете найти иные источники вдохновения, если те, к которым вы привыкли, уже не работают. Человек может найти способы получать удовольствие, даже если его жизнь в чем-то ограничена и полна проблем и трудностей. Даже находясь в сложной ситуации, продолжайте искать альтернативные решения и поводы для радости. Не отчаивайтесь и не думайте, что для вас это невозможно.

Относитесь ко всему серьезно, например к работе или к отношениям, *но не слишком серьезно.* В вашей жизни не обязательно должно быть все хорошо. Учитесь справляться с фрустрацией и работать над собой. Но не рассчитывайте на чудо. Это очень плохо, когда вы не можете получить желаемое. Неприятно! Но на этом жизнь не заканчивается, хотя вам и может так показаться. Жизнь идет дальше вопреки всему!

Обращайте внимание на склонность к безапелляционным требованиям, категоричным высказываниям. Почти все ваши предпочтения, желания, мечты, цели и ценности можно считать здоровыми, пока вы не возводите их в абсолют. Вы можете действовать разумно, если не станете впадать в отрицание, разочарование и избегать трудностей. Если вы посвятите все свое время действительно важным вещам, это поможет не сбиться с пути. Но не делайте из всего этого культ, не позволяйте тревоге, депрессии, гневу и ненависти овладеть собой. Будьте собой, уважайте свои потребности, но не доводите это до абсурда.

Не ждите слишком многого от других людей, ведь у них могут быть свои не менее серьезные проблемы. Даже если они говорят, что готовы заботиться о вас, они не станут полностью и без остатка погружаться в вашу ситуацию. Любите их, помогайте им, заботьтесь о них, будьте с ними в хороших отношениях, но не полагайтесь на них полностью. Если у вас это получится, вам всегда будет приятно общаться с людьми. А вот если вы станете слишком сильно рассчитывать на них, получите из-за этого много проблем!

Безусловно и безоговорочно принимайте себя и других. Не поступки как таковые. Мы часто ведем себя смешно, глупо, неправильно и аморально. Но эти действия не характеризуют в целом нашу личность. Осуждайте поведение, но не самого человека. Вы можете не соглашаться с тем, как другой человек думает, поступает и чувствует, но это не повод ненавидеть его и считать плохим и недостойным. В следующей главе я еще вернусь к безусловному самопринятию (БС) и поговорю об этом подробнее.

Осознайте, что с рождения у вас сформировалась очень сильная склонность как к самоактуализации, так и к самообвинению. Вы можете мыслить здраво, быть рациональным и логичным и находить наилучшие решения для себя и других. Но возможно также, что вы более эффективны на коротких, чем на длинных дистанциях, ругаете себя и других, настаиваете на особом к себе отношении.

Если вы уже привыкли вести себя деструктивно, вам будет довольно трудно меняться. Если вы привыкли воспринимать лишь вредные советы и идеи, вам будет непросто от этого отказаться. Поддаться неправильному поведению легко, а избавиться от него сложно! Но вы можете изменить себя, упорно работая и практикуясь. Так что соберите всю свои силу и упорство, чтобы избавиться от деструктивного поведения; настойчиво работайте над собой, меняйте свой образ мысли, отслеживайте свои здоровые чувства и регулируйте свое поведение. Начинайте прямо сейчас, не откладывайте на потом. Продолжайте работать над собой постоянно всю жизнь!

Вы неизлечимы!

Упорно работая над улучшением здоровья своего и окружающих, а также стараясь научиться более оптимистичному взгляду на мир, забудьте о «полном исцелении». Вы никогда не избавитесь от того, что характерно для всех нас, людей. Вы всегда будете ошибаться, проигрывать и обвинять себя за свои мысли, чувства и действия. Вы не сможете искоренить в себе то, что наряду со всем остальным делает вас человеком. Вы можете научиться меньше переживать и беспокоиться, жить более полноценной жизнью. Вы можете научиться держать себя в руках и реже расстраиваться по поводу чего бы то ни было. Но вы не сможете перестать переживать совсем и навсегда. Долой перфекционизм! Делайте то, что можете, но не пытайтесь прыгнуть выше головы. Вы никогда не будете безупречно рациональным, здравомыслящим и благоразумным.

Иногда сначала стоит воспользоваться методами самопомощи и услугами психотерапии. Но не отказывайтесь от приема лекарств. Не верьте самопровозглашенным «гуру» и шарлатанам, обращайтесь только к квалифицированным специалистам – будьте начеку. Если кто-то обещает вам быстрое и легкое чудодейственное средство, не подтвержденное научными исследованиями, бегите, бегите оттуда к проверенным профессионалам своего дела.

6

Принимая себя и других

Если вы прочитали внимательно предыдущие главы, то уже знаете, что все мы рождаемся со склонностью переживать и беспокоиться, а также со способностью думать, чувствовать и действовать во вред себе. Мы делаем это часто и мастерски. И не беспокоимся об этом!

Но от рождения в нас также присутствует способность поступать конструктивно. Вы можете понаблюдать за собой и понять, как именно вы выводите себя из состояния равновесия, найти проявления саморазрушительного поведения и разработать план по изменению своих стратегий.

Используйте методы, о которых мы говорили ранее. Пробуйте также и другие техники. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия – это комплексный подход, но не единственный возможный. Экспериментируйте, ищите то, что лучше именно для вас.

Чуть позже я подробнее расскажу о том, что многие психотерапевтические подходы вполне действенны, но у каждого из них есть свой предел. Они помогают нам чувствовать себя лучше, но не дают знаний для того, чтобы эффективно функционировать и дальше.

Теперь давайте поговорим о самых глубоких уровнях проработки. Как вы можете сделать так, чтобы меньше беспокоиться? Как снизить степень вашей тревоги, депрессии и гнева? Если в данный момент вы переживаете, скажем, из-за работы или денег, как вам унять беспокойство по другим поводам – связанное с отношениями, вредными привычками и т. д.?

В предыдущей главе я предоставил некоторую информацию о том, как можно научиться меньше переживать. В данной главе я расскажу об этом подробнее, остановлюсь на некоторых особенно важных моментах.

Я познакомлю вас с наиболее эффективными методами по достижению психического благополучия, которые я опробовал на себе, применил в работе с десятками тысяч моих клиентов и которыми поделился со слушателями моих открытых лекций. Каждая из этих техник гарантирует реальные результаты. Но не все они оказались одинаково полезны для разных клиентов. Что из этого подойдет именно вам? Попробуйте и решите!

Реалистичные ожидания

Как отмечали Джером Фрэнк, Саймон Будман, Рассел Григер, Отто Ранк, Пол Вудс и другие известные психотерапевты, терапия работает в том случае, если клиент уверен, что сможет измениться. Правильно. Но эти ожидания не должны быть нереалистичными, в стиле Поллианны. Если вы слишком идеализируете и переоцениваете возможности терапии и ждете чуда от вашего психотерапевта, то, скорее всего, будете разочарованы и захотите бросить лечение.

Это касается и методов самопомощи. Будьте оптимистичны, но оценивайте ситуацию здраво. Эти методы не сотворят волшебства и не решат одним махом все ваши невротические проблемы. Но они действительно работают.

Ровно то же самое можно сказать про РЭПТ и КПТ. Будьте скептиком в некоторой мере, изучайте достоверные данные и не читайте сомнительных рассказов о «чудесном исцелении». Многие ранние случаи Фрейда, например, были великолепно описаны и внушали большое доверие. Но более поздние исследования показали, что некоторым из известных пациентов (например, Анне О.) был неверно поставлен диагноз, а их состояние в процессе лечения стало хуже.

В случае с РЭПТ и КПТ все исследования и отчеты в полном порядке. Если опираться на данные сотен исследований, проведенных в рамках контрольной группы, мы убедимся, что эти два вида терапии в числе самых надежных. Бихевиоральная терапия тоже способна решать проблемы, однако их список ограничен. РЭПТ и КПТ применялись в работе с клиентами, страдающими тяжелыми формами тревожного расстройства, депрессии и проявлениями гнева, и эти методы были весьма эффективны. Никаких чудес, конечно. Но результаты были потрясающими, и их было несколько сотен. Если вы хотите ознакомиться с некоторыми научными отчетами в области РЭПТ, то можете обратиться к работам H. Barlow, A. T. Beck, D. Hajzler and M. Bernard; L. Lyons and P. Woods; T. E. McGovern and M. S. Silverman; M. S. Silverman, M. McCarthy and T. E. McGovern, ссылки на которые я привожу в конце этой книги.

Таким образом, вы вполне можете доверять методам РЭПТ. Убедите себя, что у вас получится, и в результате вы научитесь меньше переживать. Почему? Вот три основные причины.

- РЭПТ говорит о том, что мы не в силах повлиять на многие неблагоприятные события – активаторы, или неблагоприятные обстоятельства (А), но можем контролировать наши убеждения (В) по поводу этих обстоятельств. Мы в основном беспокоимся не из-за того, что пережили неудачу, а потому, что предъявляем слишком высокие требования. Вы можете контролировать и менять эти требования! Даже если многие годы жили иначе, РЭПТ покажет, что ваше беспокойство связано исключительно с вашим намерением (сознательным или бессознательным) придерживаться этих требований.
- РЭПТ предоставляет множество методов для анализа ваших мыслей, эмоций и действий, разные способы изменить свои чрезмерные требования и деструктивное поведение. Вы можете активно оспаривать их – с реалистической, логической и прагматической точек зрения – и многое сможете исправить.

• Если вы будете постепенно отказываться от чрезмерных требований к себе, окружающим и к миру, то сможете свести до минимума их проявление в своей жизни. Вы сможете избавиться от вредоносных мыслей по поводу собственной ничтожности, от убежденности в том, что люди обязаны относиться к вам справедливо, а если этого не происходит, то мир ужасен. У вас начнет формироваться абсолютно новое отношение ко всему, что вас окружает.

Вы можете прийти к следующему выводу: «Я на самом деле легко впадаю в беспокойство, причем зачастую провоцирую себя сам. Я делаю так, потому что слишком серьезно воспринимаю свои цели и предпочтения и возвожу их в статус безапелляционных требований. Это глупо, и это мне вредит, но я могу научиться безусловно принимать себя и свое поведение, не считая при этом себя глупцом. В основном именно я сам вывожу себя из состояния равновесия, и точно так же я могу и успокоить себя. Я могу оспорить свои требования, осознать безосновательность многих из них и найти способы справиться со своими невротическими переживаниями. Я могу в любой момент воспользоваться методами РЭПТ, когда только мне это будет нужно. Если я буду продолжать это делать, то стану меньше беспокоиться, реже буду выходить из себя. Я могу это сделать!»

Если вы усвоите эту философию и будете продолжать практиковать методы РЭПТ, вы все равно не получите стопроцентную гарантию защиты от переживаний и беспокойства. Но вы совершенно точно выбрали для себя правильную дорогу!

Безусловное самопринятие (БСП)

Что касается самопринятия, то у вас есть лишь два варианта – принимать себя условно или безусловно. Первый вариант не работает!

Условное самопринятие – это одна из самых бредовых вещей в мире для женщин и мужчин, для детей и подростков! Это означает, что вы можете принять себя лишь при определенных условиях, когда, например, преуспеете в каком-нибудь важном проекте, заслужите одобрение значимых для вас людей или сделаете серьезный вклад в развитие общества. Звучит здорово, да? Но на самом деле это чудовищно по нескольким причинам:

Если вы не сделали всего того, что считали непременным и обязательным для ощущения «самоценности», это будет означать, что вы бесполезный, ничтожный человек, кретин. Но вы просто человек и далеко не всегда сможете получать блестящие результаты в крупных проектах. Вас не будут постоянно хвалить значимые люди. И вы не всегда будете очень полезны обществу. Не стоит об этом и думать. Если вы ошибаетесь и не соответствуете своим же собственным требованиям, то неизбежно придете к «логическому» заключению, что вы бесполезное существо, а это вызовет тревогу и повергнет вас в депрессию. Поскольку для вас ваша собственная ценность связана с удовлетворением этих требований. Важно понять: когда вы делаете что-то ради удовольствия или из любопытства, то испытываете гораздо меньше беспокойства и, как это ни странно, гораздо больше преуспеваете в этом!

Если вы пытаетесь соответствовать требованиям, от которых, как вы сами решили, зависит ваша самооценка: «Со мной все ОК, если я успешен, меня хвалят и я полезен для других», будет постоянное беспокойство о том, удается ли вам выполнять эти «необходимые» условия: «Что, если я провалю этот важный проект?»; «Что, если Джон (или Джоанна) перестанет меня любить?»; «А вдруг я, несмотря на свои старания, не смогу помочь людям или даже причиню им вред?» Эти мысли заставят вас беспокоиться, переживать и страдать, что помешает достичь целей, которые, как вы считаете, должен ставить перед собой любой «достойный уважения» человек. А поскольку достичь важной цели не получилось, то вы, скорее всего, будете думать о себе как о бесполезном и ничтожном существе. Безвыходная ситуация!

Даже если вы с блеском выполните все условия, что, по идее, должно бы охарактеризовать вас как «хорошего» человека, откуда знать, что вам удастся быть и дальше настолько же успешным? Вы не можете быть в этом уверены. Более того, в будущем вас могут ждать одни лишь неудачи. «Сегодня я был на высоте, но смогу ли я удержаться на ней завтра?»; «Да, Джон (или Джоанна) любит меня сегодня, но будет ли он (она) любить меня, скажем, через год?» И вы снова будете беспокоиться, переживать и страдать!

Вы оцениваете себя как хорошего человека, только если вы совершаете хорошие поступки, что создает определенные ограничения. Любой может сказать, что вы все равно «плохой» человек, поскольку: (1) вы далеки от совершенства; (2) вы недостаточно постарались; (3) вы такой же, как и все люди, то есть хорошего в вас мало, или (4) в вас столько же «хорошего», сколько и «плохого». Какой же вы тогда

на самом деле? Сложный вопрос. Кто прав: вы или эти другие люди, у которых другое представление о их «хорошести»?

Самооценка неэффективна, если речь об отношении к себе, обусловленном соответствием каким-то критериям. В 1933 г. Альфред Коржибски в своей работе «Наука и здравомыслие» показал, как сделать процесс самооценивания более продуманным. Он считал, что при оценке собственной личности не стоит использовать глагол «является»: «Суть человеческой природы – категория противоречивая». Если вы «хороший» человек, вы, по идее, должны оставаться безупречно «хорошим» в любое время и при любых обстоятельствах. Но кто, скажите мне, может считаться на 100 % хорошим (или же плохим)? Никто! Даже «хороший поступок», например оказание помощи нуждающемуся, не всегда и не при любых обстоятельствах можно будет назвать хорошим. Иногда он может привести к опасным последствиям. Например, человек, которому вы оказали помощь, может оказаться убийцей, который убил десятки людей. Вы можете помочь жертве несчастного случая и тем самым нанести ей лишь вред, иногда даже непоправимый.

Если вы хотите быть благоразумным, придется перестать как-то оценивать себя, свою сущность, свою индивидуальность. Совсем. Вы будете ставить перед собой серьезные цели и задачи, например жить и быть счастливым в одиночестве или в обществе других людей, на работе, на отдыхе. Если не получится, вы можете сказать себе: «Это не очень хорошо». А если получится, то: «Это здорово». Но не стоит давать какую-либо оценку себе как человеку: «Я хороший» или «Я плохой». То, что вы совершили ошибку, не говорит о том, что вы и есть ошибка!

Это одна из основных вещей, которым учит РЭПТ. Ваша личность не должна укладываться ни в какие критерии оценки. Как только вы поставили перед собой цели и задачи (которые необходимы вам для того, чтобы жить счастливо!), вы можете быть уверены, что ваши мысли, чувства или действия хорошие, если ведут вас в выбранном вами направлении. Вы можете также сделать вывод, что нечто мешающее достижению ваших целей является плохим. Но никогда и ни при каких обстоятельствах не допускайте формирования убеждения «Я хороший» или «Я плохой».

Вместо этого можно сказать себе: «Я человек, я личность, которая достойна жить и наслаждаться жизнью. Как мне устроить свою жизнь так, чтобы не навредить себе и своей социальной группе и избежать неприятностей, и как перестать давать оценку своей личности?»

Позвольте вас предостеречь: очень трудно быть «личностью» и «индивидуальностью» и воздержаться от оценок в адрес этих категорий, когда речь идет о достижении поставленных целей. Так уж нас воспитали. Но вас также учили ценить собственные сущность и самобытность – не стоит этим пренебрегать. Вы от природы сам себе судья. Даже если вы осмелитесь вдруг похвалить себя за что-то, ничего не стоит тут же начать себя критиковать.

РЭПТ предлагает легкое решение проблемы самооценивания. Можно считать себя «хорошим человеком» исключительно по той причине, что вы живой человек. Да, и ни по какой другой. Поступая так, вы говорите себе (очень твердо говорите): «Я хороший, я стоящий, я ценный, ведь я существую, я человек, я считаю себя хорошим». Точка.

Убеждайте себя в этом. Постепенно вы сможете достичь безусловного самопринятия. Пока вы живы и продолжаете считать себя «хорошим», вы не можете проиграть.

Это решение проблемы вполне может помочь. Если вы будете им пользоваться, оно будет работать. Однако оно имеет одну слабую сторону – это не факт, а всего лишь отношение. Вы можете говорить, что вы «хороший», а не «плохой», но кто-то другой может сказать про вас иначе. И нельзя доказать, что кто-то прав, а кто-то нет.

РЭПТ предлагает вам другой вариант. Вы можете ставить перед собой цели и задачи (например, жить и радоваться) и оценивать свои мысли, чувства и действия как «хорошие» лишь в том случае, если они помогают вам достигать этих целей, и как «плохие», если они мешают вам в этом. Вы можете принять решение не давать оценку своей личности и своей сущности вообще. Да, вообще! Просто наслаждаться жизнью, не доказывая никому и ничего.

Почему безусловно принимать себя так важно? Потому что иначе вы будете ругать себя за ошибки, промахи, глупости и недостатки. За все то, что вообще-то делает нас людьми.

Еще хуже вот что – вы ругаете себя за то, что испытываете тревогу и депрессию. Вы ненавидите эмоциональные качели и ненавидите себя, когда «качаетесь» на них. Вы также пытаетесь оправдать свои ошибки. Сначала корите себя за неудачи в любви и на работе, а затем страдаете от ненависти к себе. Вы отказываетесь извлекать выгоду из полученного опыта и, таким образом, снова совершаете ошибки.

Еще вариант: вы вините своего партнера, босса или возлюбленного в своих ошибках. Это порождает в вас чувство гнева по отношению к окружающим за их злые намерения. Вы в ярости и готовы отражать или нападать, но при этом продолжаете винить во всем себя. Затем, осознав разрушительную силу своего гнева, можете начать ругать себя еще и за это.

Если упорно вырабатывать в себе навык БСП и постараться пореже обвинять себя, вы взрастите в себе здоровое эго: «Я как уникальная личность существую, я буду стараться поступать правильно, смогу построить прочные отношения, буду помогать другим и получать удовольствие от жизни». Вам придется отказаться от привычки слишком строго себя оценивать. И это значительно снизит уровень беспокойства.

Безусловное принятие других (БПД)

Увы, вы есть всего лишь обреченный на совершение ошибок и далекий от совершенства человек. Точно такой же, как и все остальные! Другие люди часто будут вести себя по отношению к вам подло, оскорбительно, нечестно и несправедливо. Почему? Такова их природа, о чем свидетельствует история развития человечества.

Люди обычно не считают свои поступки «плохими». Они могут заявлять, что вы «заслуживаете» такого обращения. Либо на самом деле осознают свою неправоту, но продолжают настаивать на своем. Причин может быть сколько угодно!

Обратите внимание на одно из ваших традиционных иррациональных убеждений: «Люди не должны поступать так низко, как они это делают, они обязаны вести себя иначе!» Но откуда взялось это убеждение?

Давайте поговорим серьезно! Когда вас раздражает поведение других людей, это исключительно ваша проблема. Люди вправе вести себя так, как считают нужным. Но если, как вы утверждаете, вы действительно не в состоянии выдержать их неправильное поведение, это означает, что оно может стать причиной вашей смерти. И насколько же часто вам придется умирать?

Будьте осторожны! Вы можете ненавидеть людей или их поведение, но требовать, чтобы кто-то вел себя корректно, не стоит. Не ругайте окружающих, не проходитесь по их персональным качествам и не кляните их за «дурное» поведение. Постарайтесь помочь им измениться в лучшую сторону, если можете. Но если они не будут меняться, примиритесь с их несовершенной человеческой натурой.

Со злостью, гневом и яростью трудно справиться, поскольку они придают силу вашему эго. Когда вы в гневе, то чувствуете свою мощь и наполняетесь энергией, даже если таким образом просто пытаетесь прикрыть собственную уязвимость. Вы чувствуете, что лучше других, поскольку вы абсолютно правы, а другой/другая ошибается, поступает подло и низко. На самом деле злость и гнев – признак вашей слабости. Они делают вас излишне самоуверенным, лишают вас контроля над происходящим и заставляют вести себя импульсивно. В результате чего вы склонны драматизировать, принимать неразумные решения, тратить время и энергию, упиваться своей ненавистью, терять друзей, портить отношения с близкими, а иногда даже можете решиться на деструктивные и преступные действия. Эти эмоции лишают вас физических сил, заставляя испытывать сильнейший стресс, поднимая кровяное давление, вызывая проблемы с пищеварением, перебои в работе сердца и т. д. Злость и гнев обычно мешают эффективно принимать решения, заниматься планированием, добиваться успеха, преуспевать в спорте и др.

Чтобы избавиться от гнева и научиться безусловному принятию других, требуется глобальное изменение взглядов и обретение новой философии. Нужно понять, что вы можете контролировать проявление сильных, естественных, но деструктивных чувств. Благодаря этому вы обретете покой, что пойдет на пользу как вам, так и другим. Вы сможете преуспеть в дружбе, любви, деловых отношениях, творчестве. Вы станете успешнее, будете получать удовольствие от участия в интересных и важных проектах. У вас улучшатся отношения с возлюбленными,

коллегами и начальством. Вы захотите творить добро и нести всем только радость. И проживете гораздо дольше!

Когда вы ругаете других за их некорректное поведение, вы таким образом формируете у себя сильную привычку, чем вредите и себе в том числе: «Эти люди ведут себя отвратительно, но если и я веду себя так же, значит ли это, что я тоже ничтожный человек?» Согласно «логике» самооценивания, ответ будет «да».

Еще раз: когда вы обвиняете других, вы можете замечать, что они обижены, разгневаны, им не хватает любви и поддержки и что они так же настроены против вас. Вы обращаете внимание на свою преувеличенную реакцию и потерю контроля – и можете начать ругать себя за это.

Научиться безусловному принятию других важно, это гарантирует контроль над собственными эмоциями и еще множество других преимуществ. Особенно если окружающие и правда ведут себя гадко. Научившись БПД, вы становитесь полноправным хозяином своих чувств. БПД – это здравый, реалистичный и практичный подход. Это позволяет вам держать ситуацию под контролем. Если вы это осознаете, постарайтесь научиться БПД и постоянно практикуйте усвоенные навыки. Тогда вы сможете в любой ситуации думать, чувствовать и вести себя спокойно и уверенно. Вы будете полностью владеть собой. На первых порах, возможно, не всегда, но в долгосрочной перспективе – постоянно. Вы будете в ладу с самим собой, а значит – и со всем остальным миром.

Позвольте себе узнать это на собственном опыте. Примите решение и сделайте. Не отступайте от своего намерения. Практикуйтесь и практикуйтесь. Пусть ваша воля обретет силу в стремлении к БПД.

Грег – продавец-консультант, 27 лет; ему нравилось унижать людей, от этого он чувствовал себя на высоте. К сожалению, из-за частых приступов гнева у него поднималось давление и начались боли в спине. Сначала он отказывался попробовать РЭПТ и признать, что это не окружающие относятся к нему несправедливо, а он сам предъявляет иррациональные требования и считает, что люди должны вести себя иначе, и это является причиной его злости. Когда я предложил ему в качестве эксперимента принять точку зрения, которую предлагает РЭПТ, он с удивлением обнаружил, как быстро и легко прошел его гнев. Боль в спине перестала его сильно беспокоить, а еще его поразило ощущение спокойствия, которого Грег никогда раньше не испытывал. Впервые в жизни он был доволен не потому, что смог унизить кого-то, а потому, что почувствовал себя в ладу с самим собой.

7

Это ужасно! Это чудовищно! Это невыносимо! Я этого не переживу!

Жизнь – трудная штука почти для каждого из нас. Через что нам приходится пройти с момента рождения до смерти? Через сотни и тысячи страданий, болезней, несчастий, недугов, разочарований, ограничений, переживаний, проблем, препятствий, несправедливостей, сражений, финансовых трудностей, осуждений, унижений, предрассудков, преград и т. д.

Почему часто наши сокровенные желания не исполняются, а наши худшие ожидания оправдываются? Просто потому, что так есть. Будет ли так на протяжении всей жизни? Скорее всего, да. Никто из нас, даже во времена детства, не может избежать испытаний и страданий. Тем более в подростковом возрасте и во взрослой жизни. Даже не надейтесь!

Что можно сделать, чтобы не впадать в гнев и отчаяние по поводу всех этих «ужасов» жизни? По-видимому, сделать их менее ужасными. Задействовать, как сказал Рейнгольд Нибур в начале XX в., все свое мужество, чтобы изменить то, что вы в состоянии изменить, спокойствие, чтобы принять то, что изменить нельзя, и мудрость, чтобы отличить одно от другого. Именно так вы можете научиться не драматизировать то, что с вами происходит.

Вы и ваши родственники можете лично страдать от серьезных заболеваний, травм, последствий насилия, разгула пре ступности и других проблем; если вы ежедневно смотрите ТВ и читаете газеты, то будете обращать внимание исключительно на сообщения о наводнениях, голоде, терроризме, войнах, геноциде и других трагедиях. Естественно, не все те, кто страдает, переживают именно по этим причинам. Не каждый человек рассматривает любые неприятности как ужасные, чудовищные и невыносимые, усложняя тем самым свое состояние. Многие это делают, и довольно часто. Но далеко не все. И никто не делает это постоянно.

Почему вам свойственно катастрофизировать любые неприятности и, таким образом, пугать себя еще больше? Возможно, потому, что вы унаследовали эту склонность от наших далеких предков, которые не могли жить спокойно и размеренно, – это было для них смертельно опасно. Чтобы выжить, им пришлось развить в себе обостренное чувство настороженности по отношению к окружающему миру. Оно позволяло вовремя предугадывать опасность и принимать меры, чтобы спастись.

Возможно, именно в такие моменты первые люди научились издавать звуки, чтобы сообщать об опасности и просить помощи. Именно так мы и ведем себя до сих пор, когда возникают трудности.

Но не это сейчас важно. Способность к катастрофизации может быть и правда унаследованной нами реакцией на потенциально опасные для жизни

обстоятельства. Много ли среди нас тех, кто практически никогда этим не пользовался? Едва ли!

У катастрофизации есть свои преимущества. Когда вы оцениваете неблагоприятное событие (А) как ужасное и чудовищное, вы начинаете его анализировать, размышлять о том, как можно было бы его изменить или избежать, и в результате принимаете меры, к которым в ином случае вряд ли бы прибегли. Иногда это даже дает вам возможность спасти свою жизнь и жизнь своих близких. Катастрофизация необходима нам как механизм выживания.

Но выживать подобными методами как-то не очень весело! Получается, что, раз нам приходится прилагать столько усилий, чтобы сохранить свою жизнь, природе и миру до этого в принципе нет особого дела. Ведь мы родились незащищенными и уязвимыми. На самом деле мы часто склонны значительно преувеличивать степень возможной опасности. Если попытаться не воспринимать все проблемы как катастрофу, будет гораздо лучше. Согласно РЭПТ, вы можете сами решить, испытывать ли негативные чувства при встрече со сложностями и какие именно. Вы можете испытать настороженность и усилить бдительность – это является здоровой реакцией, либо поддаться нездоровому чувству паники и ужаса. Первый вариант более эффективен, чем второй, по нескольким причинам.

Паника и ужас, которые часто являются следствием катастрофизации, имеют разрушительное воздействие и мешают найти оптимальное решение вашей серьезной проблемы. Они иногда настолько выводят из равновесия, что вы теряете способность думать и рассуждать здраво. Эти чувства могут помочь вам как можно быстрее спастись бегством, но вот вопрос – куда именно вы побежите? Они заставляют вас принимать поспешные и далеко не всегда адекватные решения. Паника и ужас сковывают тело и лишают энергии. Они заставляют человека чувствовать себя слабым и лишают устойчивости, вынуждая испытывать вину за слабость.

Как же можно не считать ситуацию действительно ужасной, если всем вокруг очевидно, насколько это плохо?

Это и правда нелегко! Очень плохие обстоятельства могут серьезно навредить вам и вашим близким. Например, потеря зрения, утрата конечности, ухудшение слуха, проблемы с почками или другими внутренними органами. Жестокое обращение с детьми, инцест, изнасилование, нападение, другие серьезные травмы. Нищета, преступность, дискриминация. Серьезные психические заболевания и расстройства эмоциональной сферы и т. д.

Но события приобретают исключительно негативную окраску и воспринимаются поистине ужасными и отвратительными, когда вы сами решаете к ним так относиться. «Плохо» не всегда означает «ужасно», если только вы не захотите так думать. А вам совсем необязательно так ко всему относиться. На самом деле если научиться здраво мыслить, то очень скоро вы перестанете воспринимать нежелательные обстоятельства как нечто ужасное. Основных значений у слова «ужасный» два, рассмотрим их:

• «Ужасный» – нечто чрезвычайно и исключительно плохое. Эта оценка почти всегда соотносится с вашим личным восприятием и вашими стандартами. Если вы испытываете сильное желание быть успешным в сексе, любви, на работе или в

спорте, но вдруг получаете отказ или проигрываете, то неудача противоречит вашим интересам и, таким образом, воспринимается как нечто плохое. Другим так может не показаться, это ваша субъективная оценка. При этом вам кажется, что восприятие этих событий как плохих вполне оправданно.

• «Ужасный» – нечто, что серьезно мешает реализации планов и противоречит вашим интересам. Если вас постигла неудача в ходе работы над важным проектом, обесценивая тем самым все затраченные усилия, вы вправе назвать этот провал очень плохой ситуацией, разрушающей ваши надежды. Если вы не смогли добиться любви дорогого вам человека и вам кажется, что никогда не удастся найти достойного партнера, вы можете назвать ситуацию очень трагичной.

Итак, эти два неблагоприятных события и правда можно охарактеризовать как «ужасные». Но чаще всего когда вы считаете что-то «ужасным» и «невыносимым», то обычно имеете в виду некоторые другие обстоятельства, объяснить подобное отношение к которым у вас толком не получается. Давайте рассмотрим эти ситуации.

• Называя «плохое» событие «ужасным», вы часто подразумеваете, что оно настолько плохое, что его просто ни при каких обстоятельствах не должно быть в вашей жизни. Но это довольно нелепо, поскольку не важно, насколько это плохо, оно уже существует. Получается, что вы предъявляете нереалистичные требования, что в вашей жизни должны случаться лишь события средней степени тяжести, а все остальные плохие ситуации должны обходить вас стороной. На самом деле, когда вы называете случившиеся с вами ситуации «ужасными», вы подтверждаете факт их существования, при том что изначально отвергали вероятность появления их в вашей жизни. Странно, не так ли?

• Когда вы настаиваете на том, что неблагоприятное обстоятельство воспринимается вами как «ужасное» или «невыносимое», то имеете в виду, что все настолько плохо, насколько это только возможно: на все 100 %. Но на самом деле ничто не может быть на 100 % плохо, поскольку может быть еще хуже. Если человека изнасиловали и убили, это очень плохо, но не на 100 %, поскольку насилию и пыткам могли также подвергнуться и близкие люди этого человека и ситуация могла оказаться намного хуже. Если человека пытают, это плохо, но есть еще медленная и мучительная смерть, что еще хуже. Единственное, что однозначно можно считать объективно плохим, так это полное уничтожение человеческой расы, всего живого и неживого на планете и во Вселенной. Но об этом нам вряд ли стоит беспокоиться.

Даже если бы была уничтожена вся Вселенная, это было бы очень печально и все же не ужасно по нескольким причинам: (а) мы все умрем; (б) если мы умрем, то не будем знать, что уже не существуем; (в) очень печально, что многие виды, например тираннозавр рекс и динозавры, уже не живут на нашей планете, но разве это ужасно? (г) если вы считаете возможное исчезновение человечества настолько ужасным, как эти мысли помогут вам продолжать жить и наслаждаться жизнью?

• Когда вы называете чрезвычайно неблагоприятное событие ужасным, невыносимым и чудовищным, оно, стало быть, больше, чем просто плохое, плохое на 101 % или даже на 200 %. Сможете ли вы это как-то доказать и подтвердить?

• Когда вы утверждаете, что плохое событие на самом деле «ужасное», то часто имеете в виду, что оно настолько плохо, что: (а) не должно было произойти; (б) не должно быть настолько плохим, каким оно является; (в) не имеет абсолютно никакого права на существование и (г) его нельзя изменить, принять, невозможно с ним смириться. Подобные мысли постепенно овладевают вами, мешая здраво рассуждать и искать адекватные решения. Какую путаницу в жизни создает катастрофизация!

• Как сказано ранее, катастрофизация вряд ли поможет кому-нибудь вообще сделать жизнь проще, наоборот, она лишь добавит проблем. Вы будете чувствовать, что обстоятельства, в которых вы оказываетесь, гораздо более серьезные и сложные, чем они есть на самом деле; вы можете даже сами усугублять многие вещи. Пребывая в таком состоянии, вы усилите тревогу и беспокойство и постоянно будете мучить себя этим.

Можно ли справиться со склонностью к катастрофизации? Убедите себя, что плохо – это всего лишь плохо, но не ужасно. Даже «очень плохо» – это просто плохо и не более того. Примите неприятные обстоятельства и попытайтесь их изменить. Старайтесь не нагнетать ужаса в ситуациях, которые того не стоят. Постепенно вы сможете автоматически останавливать себя в попытке начать драматизировать, будете реже это делать и скоро сможете воспринимать плохие и неприятные вещи просто как плохие и неприятные. Достаточно попрактиковавшись, вы все равно будете чувствовать разочарование и фрустрацию по поводу разных неблагоприятных событий, но у вас появится желание что-то изменить. Теперь вам больше никогда не придет в голову «делать катастрофу» из обычных неприятностей, придумывать несуществующие ужасы и трагедии.

Откажитесь от «Я-этого-не-переживу»

Когда вам очень не нравится то, что происходит, вы начинаете твердить: «Я это не переживу! Я этого не смогу вынести!» Однако же переживаете и выносите. Почему? Во-первых, потому, что, если вы действительно не в состоянии пережить какие-либо неприятные события, например невозможность найти стоящую работу, получить отказ от любимого вами человека или справиться с серьезной болезнью, это означает, что в результате вы умрете. Вы обычно умираете в таких ситуациях? Нет, конечно. Возможно, после падения с высокого утеса выжить не получится. Но все другие события, которые с вами происходят, вряд ли доведут вас до смерти. На самом деле вы редко говорите «Я этого не переживу», когда имеете в виду реальную опасность для жизни и здоровья, чаще речь идет о довольно тривиальных вещах.

Во-вторых, такие убеждения, как «Я не переживу, если потеряю эту работу!» или «Я не вынесу, если Джон (Джоанна) разлюбит меня!» – всего лишь пустые фразы и преувеличения. На самом деле они означают: «Если я потеряю эту прекрасную работу или Джон (Джоанна) разлюбит меня, что никогда не должно произойти, я больше не стану счастливым и всю жизнь буду страдать!» Правда?! Это убеждение может стать правдой, если вы изрядно постараетесь. Но разве это реально? Вы действительно считаете, что будете обречены на вечные муки только потому, что в жизни что-то не заладилось? Вы можете, конечно, да только стоит ли? Вы всегда можете найти что-то, что подарит вам радость – если захотите, естественно.

В-третьих, когда вы говорите: «Я этого не переживу!» или «Я этого не вынесу!», на самом-то деле продолжаете жить и все это выносить. Если вы говорите: «Меня достала эта работа!» или «Я сыта по горло этим браком!», вы вполне можете задуматься о том, как изменить ситуацию. Прекрасно. Это один из разумных шагов к будущим переменам. Но если вам все опостылело, а менять вы ничего не собираетесь, то значит, вы в состоянии выносить то, что не в состоянии вынести!

Да, неприятности случаются, и иногда очень даже серьезные. Но вы можете выбирать, справляться с ними или, может, поискать другие источники радости. Другой вариант – не менять ничего и продолжать страдать. Вы можете принять решение покончить с неприятной ситуацией, и это будет для вас наилучшим выходом, вместо того чтобы продолжать «вариться» в ней и ломать голову, как все исправить.

Очень важно, чтобы вы искренне поверили в то, что можете пережить и вынести практически все, что вам очень не нравится. По нескольким причинам:

• Вам часто придется сталкиваться с неприятными обстоятельствами. Чтобы сохранить здоровье, стоит смотреть на вещи реально, и если случилось несчастье, нужно назвать его несчастьем, а потом сделать все возможное, чтобы устранить проблему. Это может быть что угодно. Нищета, например. Насилие. Серьезная болезнь и несчастный случай. Заключение в тюрьму и пытки. Эти ситуации должны вызывать здоровое чувство протеста, желание справиться с ними, обратиться за помощью, перестать доводить себя до отчаяния, искать выход из положения. Но ни в коем случае не возвращайтесь к схеме «Я-этого-не-переживу», значительно сокращающей шансы на успех.

• «Я не вынесу этих несчастий!» подразумевает, что вы не способны размышлять, анализировать и искать решение проблемы. Что вы будете дальше делать, будете ли пытаться все изменить?

• Подход «Я-этого-не-переживу» заставляет плохо думать о людях и о ситуации, в которую вы попали. Если вы не сможете вынести критически настроенных людей, то, скорее всего, будете злиться и раздражаться в их присутствии, преувеличивать их «недостатки». Это помешает проявить настойчивость. К чему приведет вас подобное поведение? К конструктивным решениям – точно нет.

• Когда вы «не в состоянии вынести» чьи-либо действия, то начинаете сильно переживать по этому поводу и часто видите ситуацию в худшем свете, чем она есть. Если вы делаете вывод, что не можете оправдать поступки людей, из-за которых нежелательные обстоятельства возникли, то неизбежно начинаете этих людей ругать, обвинять в недостойном поведении, считать плохими. Возможно, даже прекращаете общаться с ними, забывая при этом обо всем хорошем. Вы становитесь слепы и одержимы, начинаете видеть злой умысел там, где его никогда не было.

• Если вы «не можете пережить» какую-то ситуацию, например проблемы в семье или на работе, то все будет видеться в черном цвете, а положительные и обнадеживающие моменты от вас ускользнут.

Убедив себя в том, что вы можете справиться с неприятными людьми и неблагоприятными событиями, вы сможете разобраться с проблемой или научитесь жить с ней, получая удовольствие от чего-то еще. Иногда лучше не избегать несчастий, например когда дело касается исполнения законных обязательств, или когда вас очень устраивает работа, но вы терпеть не можете своего начальника, или же если вам приходится признать факт, что у вас нашли рак. Вы можете смириться со всеми сложностями, иногда даже найти в них определенную выгоду для себя, принять ситуацию и поискать что-то, что поможет вам отвлечься и расслабиться.

Как только вы убедите себя, что в состоянии пережить и вынести почти все, что случается, вам удастся избавиться от ужаса и тревоги, испытывая в дальнейшем лишь беспокойство. Если вы искренне поверите в то, что любой дискомфорт – не более чем временное неудобство, вы сможете обрести истинное спокойствие. Вы будете настроены изменить то, что вредит вам и не дает обрести гармонию, но при этом будете готовы принять факт, что кое-что изменить вам будет не под силу. Этот необычный рецепт спокойствия поможет вам всегда получать от жизни удовольствие.

Избегайте чрезмерных обобщений и навешивания ярлыков

Людям свойственно обобщать, причем обобщать сверх меры. Допустим, вам не удалось устроиться на работу, при этом легко сделать следующий необоснованный вывод: «Большинство вариантов, которые мне нравятся, недоступны. Наверное, придется еще долго стараться, пока наконец я смогу найти необходимое».

Хорошо! Это разумное обобщение. Это вам поможет.

Но вы можете отреагировать и менее здраво: «Поскольку мне не удается устроиться туда, куда бы мне хотелось, то, скорее всего, я уже не найду ничего достойного. Везде, где мне бы хотелось работать, отказывают. Наверное, стоит заканчивать с этим и переставать искать».

То, что вы уже несколько раз потерпели неудачу, не означает, что в этот раз вам не может повезти. Если ваш голубоглазый отец обманул ваши ожидания, не стоит избегать всех людей с голубыми глазами. Со многими глубоко верующими людьми довольно трудно найти общий язык, но неужели прямо со всеми?

Склонность к чрезмерным обобщениям противоречит законам логики и сильно ограничивает возможности. Вы можете начать относиться к отдельным людям и сообществам предвзято. Подумайте над этим.

Самая опасная форма обобщения – навешивание ярлыков. Если вы говорите: «Я ленивый» или «Я ленивый человек», вы оцениваете свое поведение и подразумеваете, что вы всегда и практически во всем демонстрируете свою лень. Но так ли это? Если вы навешиваете такой ярлык, это означает, что вы пытаетесь охарактеризовать свою натуру в целом – то, что невозможно изменить. Если вы и правда ленивы и это составляет ядро вашей личности, то какие же невероятные усилия вам придется приложить, чтобы стать менее ленивым или же неленивым вовсе?

«Я ленивый» часто означает «Мне не стоит быть таким, поскольку если я ленивый, то я плохой!» В этом случае вы опять превращаете эту характеристику в неизменное качество личности, что определяет вас как плохого человека, раз идет вразрез с представлениями о том, как должно быть.

Даже говорить себе: «Я поступаю как ленивый человек» довольно непредусмотрительно. Это может означать, что вы демонстрируете свою лень почти везде и всегда. Вряд ли это правда!

Будьте осторожны с навешиванием ярлыков и когда речь идет о вашем беспокойстве. Возможно, иногда вы чувствуете себя подавленно – при определенных обстоятельствах. Но если вы решите для себя, что вы «депрессивный человек», начнете впадать в депрессию практически постоянно. Это один из недостатков нашего медицинского подхода: мы начинаем относиться к человеку как к депрессивному по определению и таким образом лишаем его шансов на изменения.

Точно так же заявления типа «я неудачник» намного хуже, чем «иногда я могу облажаться». «Он ненормальный!» в корне отличается от «насколько я могу судить, иногда он ведет себя неадекватно».

Все ли ярлыки плохи? Нет. И банан, и груша – фрукты, и от них нет никакого вреда. Но если вы говорите: «Поскольку бананы и груши – это фрукты, а я не люблю ни то, ни другое, лучше я перестану есть фрукты вообще», у вас определенно могут возникнуть проблемы. Сверхобобщений с ограничивающим и извращенным смыслом стоит остерегаться. Поэтому нужно оценивать деструктивное поведение, но не человека – в том числе когда речь о вас самих.

Если люди поступают «плохо» и «несправедливо» (а так будет часто!), откажитесь от обобщающих суждений и чрезмерных требований, перестаньте ругать их за «наглое» поведение, попробуйте помочь им измениться и будьте готовы к тому (безоценочно), что меняться они не станут. Все же скажите им, если это возможно, как бы вы хотели, чтобы они вели себя, и почему. Убедите их (только без злости) вести себя иначе. По возможности ограничьте с ними общение. Но перестаньте ругаться и жаловаться, если они не делают чего-то, что, по вашему мнению, обязаны. Если в ваших силах повлиять на ситуацию, сделайте это. Если не можете, бросьте эту затею. Люди часто ведут себя так, как хотят они, а не вы.

Чтобы добиться глубоких перемен, научиться меньше переживать и беспокоиться, вам стоит прочесть то, что в 1933 г. в своей работе «Наука и здравомыслие» написал Альфред Коржибски: «Вы, как и все люди, обладаете мощной (врожденной или приобретенной) склонностью к чрезмерным обобщениям и навешиванию ярлыков, мышлению в стиле “или то, или другое” и использованию других подобных неточных формулировок. Это не доведет вас до сумасшествия, но вы начнете вести себя неразумно или невротично».

Кевин Эверетт Фицморис, психотерапевт из г. Омаха, штат Небраска, – один из ведущих терапевтов, который применяет принципы общей семантики в психотерапии и консультировании. В своей работе «Все, что вам нужно, – это отношение» он предлагает ценные аргументы против обобщений и навешивания ярлыков. Он соглашается с тем, что стратегии РЭПТ очень эффективны. От себя он добавляет следующее: «Прекратите овеществлять!» «Овеществлять» означает воспринимать свои плохие мысли как нечто материальное. Вы оцениваете свой провал как «ужасный», не разделяя свои мысли на этот счет и реальные факты. На самом деле «ужасно» – всего лишь ваша субъективная оценка. Но ваше отношение и чувства по этому поводу делают происходящее «реально ужасным». Вы начинаете вести себя так, как если бы провал и правда был «ужасным», и создаете себе при этом массу ненужных проблем!

Вы можете воспользоваться положениями общей семантики, концепцией мысли-вещи Кевина Э. Фицмориса и теорией РЭПТ – положений относительно чрезмерного обобщения и искаженного мышления, чтобы понять, как легко создаете себе эмоциональные проблемы. Обдумав и начав применять все это, вы сможете научиться элегантно справляться с беспокойством.

Попробуйте понять, в каких ситуациях вы прибегаете к чрезмерному обобщению, навешиванию ярлыков, мышлению «или то, или другое» вместо «и/также». Будьте внимательны к семантической окраске своих утверждений. Так вы сможете избавиться от абсолютизма и догматизма. Чем внимательнее вы будете формулировать свои высказывания, тем реже станете прибегать к самобичеванию, испытывать деструктивные эмоции и вести себя неадекватно. Спустя какое-то

время вы сможете контролировать свои мысли и то, что вы говорите себе и другим. При этом вы будете меньше переживать и беспокоиться. К этому важному аспекту РЭПТ я еще вернусь в главе 9.

8

Что самое плохое может произойти?

В главе 5 я кратко упомянул о том, что вы можете вообразить себе самое плохое, что только может произойти, и приготовиться решать эту проблему. Давайте поговорим об этом подробнее.

Принять самый плохой исход событий, который только возможен

Самое плохое, что только возможно, вряд ли когда-нибудь произойдет. Однако вероятность есть. Вы можете обнаружить, что умираете от СПИДа или рака, или это вдруг произойдет с кем-то из ваших близких. Или окажется, что конец мира уже близок, или случится еще что-то «ужасное». Что вы будете делать с этим несчастьем?

Позвольте мне кратко рассказать об одной из моих супервизорских сессий, которую я описывал в моей книге для профессионалов *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*. Гэйл, психотерапевт в нашей клинике психологической помощи при Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке, работала с Робертой, которая до ужаса боялась заразиться СПИДом во время петтинга. Боялась, хотя они с партнером даже не раздевались. Роберта также считала, что рукопожатия «очень опасны», и постоянно паниковала. Гэйл в конце концов удалось убедить Роберту, что, занимаясь петтингом в одежде, СПИДом заразиться невозможно.

Роберта стала меньше паниковать и решилась заняться петтингом с очень надежным мужчиной, который согласился не раздеваться. Когда Роберта поняла, что такой петтинг доставляет ей удовольствие, она стала меньше бояться и пришла к выводу, что пора завершить терапию.

Гэйл и я были едины во мнении, что достичь такого результата всего лишь за 12 сессий РЭПТ было большим достижением для Роберты. Однако я отметил, что Роберта все еще брезговала здороваться с людьми за руку и слишком внимательно относилась ко всем малейшим болевым ощущениям в теле. Боль в желудке, например, она сразу воспринимала как симптом рака.

Я предложил Гэйл, когда у нее будет похожий на Роберту клиент, пойти по элегантному пути решения проблемы. Суть в том, чтобы помочь клиенту понять, что шанс заразиться смертельной болезнью чрезвычайно мал. Если предположить, что заражение все же произошло, то первое, чего обычно боится человек в этом случае, – смерти. Но даже это все же не на 100 % плохо, ведь печальный исход возможен и без болезни, совсем при других обстоятельствах, даже в молодом возрасте.

Гэйл согласилась, что описанное выше решение гораздо быстрее помогло бы Роберте преодолеть свое беспокойство. Во время следующей сессии Гэйл постаралась убедить Роберту, что ничто на свете нельзя считать поистине ужасным, и даже смерть. Гэйл объяснила клиентке, что смерть, насколько всем нам известно, это такое же состояние небытия, как то, что предшествует зачатию ребенка, – это пустота, ничто. Нет боли, страданий или переживаний. Зачем же тогда беспокоиться, ведь в конце концов это ждет каждого из нас. Зачем мучиться все отпущенные человеку, скажем, 95 лет?

Клиентка отказалась принять этот аргумент. Роберта признала, что сама по себе смерть не есть нечто ужасное, но отметила, что она может сопровождаться муками и болью. Однако обдумав эту тему как следует, Роберта пришла к выводу, что Гэйл полностью права. О самой смерти и правда не стоит так сильно беспокоиться; ведь обычно она наступает быстро и безболезненно.

Когда Роберта пришла к подобному заключению, она стала меньше бояться заразиться чем-либо, стала более смелой в своих действиях и во время заключительной сессии поблагодарила Гэйл за помощь. «Вы помогли мне взглянуть на мою проблему иначе, позволили понять, что смерть – это, конечно, то, чего хотелось бы избежать, но это все равно не ужасно, я чувствую себя свободной. Я буду заботиться о своей безопасности, в том числе и в сексе. И, скорее всего, я буду продолжать беспокоиться о многом всю мою жизнь. Но все же не так часто и не так сильно!»

Преимущество метода «Представь, что самое плохое на самом деле произошло» в том, что он не только помогает избежать переживаний по поводу относительно незначительных проблем, но также дает возможность справиться и с гораздо более серьезными. Ведь если вы осознаете, что даже наихудший возможный исход вызовет всего лишь сильную фрустрацию, но не является концом света, вы будете меньше беспокоиться. Вы больше не будете впадать в панику по поводу неблагоприятных событий (несчастий).

Если вы научитесь так реагировать на вещи, вызывающие тревогу, то перестанете преувеличивать вероятность наступления «крайне ужасных» событий и станете эмоционально более устойчивыми. Например, Гарри боялся посещать бейсбольные матчи из страха, что мяч может залететь на трибуны и попасть прямо ему в глаз, в результате чего он ослепнет. Признав факт, что вероятность такого несчастного случая крайне мала, а даже если что-то такое и произойдет, то вряд ли будут такие уж серьезные последствия, Гарри успокоился и начал с удовольствием ходить на стадион смотреть игру.

Вы тоже можете принять, что не в состоянии контролировать многие вещи, включая происшествия. Если даже вы искренне считаете, что обязаны контролировать все, сделать это все равно не удастся. Если же вы будете стараться контролировать все по максимуму, то лишите себя свободы. Вы можете отказаться от «рискованного» полета на самолете, например (лишив себя свободы передвижения), но погибнуть в автокатастрофе. Если из соображений безопасности вы решите остаться дома, в нем может случиться пожар. Даже если быть сверхосторожным, все предусмотреть не получится.

Если вы примете тот факт, что Вселенная не поддается контролю, то сможете в значительной степени избавиться от переживаний по поводу возможных опасностей. Как только признаете, насколько сильно ограничили сами себя, только чтобы оставаться в «безопасности», тут же увидите, что оно того не стоит. Испытывая сильнейшее беспокойство и используя все возможные защитные меры, вы все равно не будете уверены в полной безопасности. Жить вообще довольно опасно. Если с этим согласиться, беспокойство по поводу «ужасных» опасностей уменьшится. Разумная осторожность нужна, но при этом нужно принимать и непредсказуемость жизни – и тогда сможете получать удовольствие при любых условиях. В книге *How to Cope With A Fatal Illness* («Как примириться со смертельной болезнью») Майкл Абрамс и я показали разные примеры того, как люди, которые знают, что скоро умрут, продолжают радоваться жизни. Жить и радоваться до конца своих дней.

Льюис Томас, известный врач и писатель, жил так несколько лет после того, как узнал, что болен редкой смертельной болезнью. Известна история и Артура Эша, который заразился СПИДом во время переливания крови. Мэджик Джонсон и Анатоль Броярд тоже приняли факт наличия у них смертельного заболевания и продолжали получать от жизни удовольствие. Можно назвать множество других имен, например Уоррен Джонсон, профессор и психотерапевт, практиковавший РЭПТ; он написал великолепную книгу *So Desperate the Fight* («Не намерен отступать»).

Мне 85 лет, и 45 лет из них я болен инсулинозависимым диабетом. Я использую методы РЭПТ. Когда я понимаю, что из-за болезни у меня может развиться гангрена стопы или я могу полностью ослепнуть, я быстро говорю себе: «Очень плохо! Тяжело! Но это все равно не конец мира. Это не будет ужасно или невыносимо. Лишь доставит определенные неприятные переживания!»

Действительно ли я в это верю? Да, и помогает мне в этом в основном философия, а не психология.

Философией я увлекся еще в 16 лет. Меня интересовала философия счастья, и вскоре я обнаружил, что пока человек жив и не страдает от сильной физической боли, он может найти нечто приятное и воодушевляющее в своей жизни, несмотря на болезнь, одиночество, презрение других людей и т. д.

Когда мне было чуть за 20, я пришел к выводу, что если бы я оказался на необитаемом острове, где бы не было книг, не с кем было бы поговорить, нельзя было бы послушать музыку, не на чем было бы писать, я бы все равно смог сочинить эпическую поэму у себя в голове и таким образом развлечь себя и получить удовольствие. Что бы ни случилось, я не буду жалеть себя, ведь я еще жив и не страдаю от физической боли.

РЭПТ предлагает всем одинаковые решения проблемы человеческих несчастий. Она учит тому, что лишь непрекращающаяся физическая боль может доставить истинные страдания. Во всех остальных случаях можно найти что-то, ради чего стоит жить.

Давайте подумаем, например, о слепоте. Или инвалидности. Или о том, чтобы быть прикованным к постели. Или о полном одиночестве, отсутствии близких людей. Безусловно, это серьезно, ведь человек оказывается лишен многих или даже всех привычных удовольствий. Но все равно можно найти что-то, что поможет отвлечься и развлечься: музыка, искусство, чтение, сочинительство, коллекционирование марок, вязание, садоводство, разговоры по телефону, помощь другим людям. Выбирайте то, что вам нравится и что вдохновляет вас.

Вы не должны сдаваться! Не думайте, что все безнадежно. Вы можете принять неизбежность происходящего и научиться относиться ко всему со здоровым сожалением и разочарованием, избегая депрессии, ужаса и паники. Довольно трудно, да. Но все еще возможно. Вы почти всегда можете найти то, что поднимет настроение. Если будете искренне в это верить!

Попытайтесь понять: даже при самых неблагоприятных обстоятельствах вы не должны жалеть себя и впадать в панику. Трудно, печально – да. Страшно и тревожно – нет. Это одно из посланий РЭПТ, в правдивости и надежности которого вы можете быть абсолютно уверены и которое стоит использовать в жизни!

Глубокая философия против жалоб и нытья

В 1955 г., почти сразу после того, как я основал РЭПТ и начал активно ее использовать в работе со многими моими клиентами, меня очень удивило, что переживания клиентов в основном сводились к жалобам и нытью.

Ситуация стала вырисовываться еще отчетливее, когда я увидел, что двенадцать иррациональных убеждений (В), которые я описал в своей работе «Рациональная психотерапия», вполне можно было объединить под тремя основными заголовками: (1) «Я должен все делать безупречно и получать одобрение, иначе я буду считать себя никчемным человеком»; (2) «Другие люди должны относиться ко мне уважительно и справедливо, а иначе я буду считать их злыми и грубыми!»; (3) «Обстоятельства должны складываться благоприятным для меня образом, а иначе я буду считать мир ужасным местом» Если хотя бы одно из трех убеждений вам близко, вы будете постоянно ныть и жаловаться и испытывать тревогу и депрессию.

Все три иррациональных убеждения представляют собой надменную форму нытья: «Если у меня это не получится безупречно, то я – ничтожный и бесполезный человек! – Хнык, хнык!»; «Если вы не будете относиться ко мне так, как непременно должны, то позор вам всем за то, что вы настолько несправедливы к бедному мне! – Хнык, хнык!»; «Если обстоятельства моей жизни не будут исключительно благоприятными, как и должно быть, то мир – это ужасное место, а я бедный и несчастный! – Хнык, хнык, хнык!»

Если вы тоже предъявляете подобные требования к миру и людям, осознайте, что вы на самом деле ноете. Не стоит, однако, тут же начинать себя жалеть. Освойте философию, направленную на борьбу с нытьем. Как? Выполняйте следующие рекомендации:

- Признайтесь себе, что ныть – это только ваш выбор и вы несете за это ответственность. Люди и обстоятельства могут быть суровы. Но вас никто не может заставить жаловаться и ныть по этому поводу. Никто, кроме вас самих.
- Попробуйте понять, насколько вредит вам привычка жаловаться – она понижает самооценку. Это не по-взрослому, это выглядит непривлекательно и вредит здоровью. Это мешает вести полноценную жизнь: не дает добиваться успеха, разрушает отношения с людьми и заставляет вас мириться с неблагоприятными обстоятельствами.

В детстве Джон пережил сексуальное насилие со стороны старшего брата Тома. Были в детстве Джона и другие тяжелые события: над ним вербально и физически издевался отец, мать не обращала на него внимания, называя его «тупым» и «невыносимым» из-за проблем с обучением. В возрасте десяти лет мальчика отправили в приют, а родителей лишили родительских прав. Джон очень старался справиться со своими проблемами и научиться читать, но окончить колледж ему не удалось из-за отсутствия денег. Он получил степень ассоциированного специалиста и стал работать ассистентом в психиатрической клинике, хотя хотел стать психологом. Вплоть до 27 лет Джон не мог избавиться от переживаний по поводу своей жалкой и нерадостной судьбы. Он жалел, что не смог добиться большего, жаловался на то, как обращались с ним брат и отец.

Джон прошел несколько психотерапевтических сессий, будучи еще подростком, затем терапевт рассказал ему о методах РЭПТ, и юноша стал применять их самостоятельно. Сначала он перестал страдать из-за плохого обращения, которое пережил в раннем детстве, простил своего отца, брата и мать и смог наладить более или менее ровные отношения с ними. Он принял тот факт, что его родные всего лишь люди, которые могут совершать ошибки, попытался помочь им и обучить методам РЭПТ, но ему пришлось смириться с тем, что они решительно отказались что-либо менять в своей жизни. Джон понял, что его привычка жаловаться и ныть заставляла его чувствовать себя каким-то особенным, «святошей», что мешало адекватно оценивать реальность. Переживания из-за колледжа, который так и не удалось окончить, были особенно сильными, но в конце концов молодой человек признал, что виной всему были объективные финансовые трудности, а вовсе не его «глупость».

Далее Джон пришел к выводу, что обладает низким порогом фрустрации и, возможно, унаследовал от членов своей семьи некоторую склонность к гедонизму. Сначала он жестко критиковал себя, но затем стал учиться себя принимать. В конце концов Джон смог разграничить свою ответственность и влияние окружающих людей, перестал постоянно винить их в своих ошибках.

Джон сделал «прорыв» в работе над привычкой жаловаться, о чем рассказал на одной из заключительных сессий: «С самого начала я стал читать про РЭПТ в работе “Ключ к рациональной жизни” и осознал, что у меня низкий порог фрустрации и я все еще страдаю из-за плохого обращения со мной в детстве. Я начал работать со своей привычкой к нытью и уже через несколько месяцев добился значительных результатов. Теперь я понимаю, что вы имеете в виду, когда говорите о биологической склонности к беспокойству. Иногда я возвращаюсь к нытью и чувствую себя очень несчастным. Но ненадолго. Вскоре я осознаю, что со мной происходит, и беру себя в руки.

Недавно я понял, что пытаюсь переложить ответственность за свои неудачи на других, и начал работать и над этим тоже. Затем внезапно осознал, что самобичевание – тоже разновидность жалобы. Я сказал себе: “Нельзя быть таким слабым и жалким. Я должен бороться и защитить наконец диплом психолога. Я слабак, если позволяю финансовым и другим трудностям помешать этому”.

Я меняюсь, при этом полностью принимаю себя – вместе со своими слабостями. В ходе этих трансформаций выяснилось, что я далеко не так уж беспомощен. Я обычный человек, такой же, как все. Я не все могу, но я не слабый и не глупый.

Самое ценное, что теперь у меня есть другая стратегия поведения. Жаловаться я стараюсь меньше. Во всяком случае, слежу за этим. Когда возникает желание поныть (например, когда недавно болел гриппом), я отслеживаю это, останавливаюсь и продолжаю жить нормальной жизнью, что помогает сэкономить время и энергию. От всего этого у меня невероятный прилив сил!»

Не все, конечно, смогут повторить успех Джона в части борьбы с привычкой жаловаться. Многие пишут мне, что достаточно быстро отследили склонность к нытью и задушили ее на корню. Но некоторым моим клиентам и читателям все же не удалось избавиться от нее окончательно. Это значит, что борьбу нужно

продолжать – отслеживать ситуации, когда хочется поныть, и останавливать себя. Таким образом вы будете меньше переживать и беспокоиться.

Избавляемся от фразы «я не могу»

У всех нас есть способность преодолевать проблемы, но есть и другие характеристики – например, мы стараемся избегать перемен в своем деструктивном поведении. Это можно охарактеризовать фразой «я не могу».

Вы можете поставить перед собой цель, например научиться играть на пианино или преодолевать свои эмоциональные проблемы, можете пытаться ее достичь, но без особого успеха. В этой ситуации несложно сделать иррациональный вывод: «Смотри, мне никогда этого не добиться. Я не могу!» Некоторые люди даже и не пытаются. Заранее оценивают свои силы (на самом деле – идут на поводу у своей слабости) и в конце концов говорят: «Я не могу».

«Я не могу» очень сильно вредит успеху терапии. Я часто говорю своим трудным клиентам: «Как только вы сказали "я не могу измениться" и искренне в это поверили, вы создали для себя препятствие. Когда вы с чувством говорите "я не могу", это значит, вы отказываетесь прилагать усилия, вы будете искать всяческие отговорки и оправдания и, конечно, не добьетесь никаких результатов. Таким образом, сами лишаете себя шансов на изменения. И не потому, что вы действительно не можете, а из-за того, что просто верите в это. Несправедливое и чудовищное отношение к самому себе!»

«Я не могу» – это самая отвратительная фраза. Хотя она не всегда приводит к поражению, но очень этому способствует. Посмотрите, чего вам удается достичь, когда вы говорите себе «я не могу». У вас тут же пропадает желание что-то делать, не так ли? Это отражается на ваших успехах, ведь так?

Как можно преодолеть это свое «я не могу»? Не очень-то легко! Ведь это довольно естественно – опускать руки. Если очень стремиться к чему-то и переживать поражение, обычно задумываешься, а стоит ли вообще продолжать. Это особенно касается ситуаций, когда у вас есть альтернативы.

Дана, например, хотела стать успешной актрисой, но, несмотря на приятную внешность и драматический талант, она постоянно получала второстепенные и довольно невыразительные роли. Почему? В основном потому, что часто не соответствовала необходимым для роли требованиям, а если и подходила, то всегда находилось десять других кандидатов, которые имели такие же шансы претендовать на роль.

Дана была очень умна и талантлива, у нее были способности – она могла заниматься дизайном одежды. Итак, перед ней возникла дилемма: «Стоит ли мне продолжать ходить по кастингам и получать отказы? Или, может, попробовать себя в дизайне модной одежды?»

Когда она только пришла ко мне в терапию, то была очень подавлена невозможностью строить актерскую карьеру. Она решила: «Я не могу получить то, что хочу. Мне никогда не стать актрисой. Лучше оставить эту затею». Но ее мучили и другие мысли: «Будет очень плохо, если я сдамся, ведь я люблю актерскую работу и просто обязана добиться своего!»

Я поработал с Даной несколько месяцев и рекомендовал ей прочитать книгу, которую написал в соавторстве с Биллом Кнаусом, под названием *Overcoming Procrastination* («Преодолевая прокрастинацию»), а также послушать лекции по

РЭПТ. Дана начала оспаривать свои иррациональные убеждения о том, что она просто обязана стать выдающейся актрисой, что ей не должны отказывать в роли и что она всегда должна получать желаемое. Проработав первые два деструктивных убеждения, она почувствовала себя лучше. И все же продолжала убеждать себя, что шансы построить актерскую карьеру малы, ей не добиться успеха. Поэтому перестала ходить на прослушивания и активно занялась дизайном одежды.

Я настойчиво пытался показать Дане, что она может перестать метаться между «Мне очень трудно получить хорошую роль» и «Я ни за что не смогу ее получить». Также я помог Дане оспорить убеждение: «Отказы, которые я получаю, настолько ужасны, что это повергает меня в депрессию. Поскольку я не могу вынести эти страдания, я должна отказаться от намерения стать актрисой!»

Дана активно работала со своими депрессивными иррациональными убеждениями и решила продолжать ходить на прослушивания, хотя и ненавидела их. Ей удалось справиться с депрессией, и теперь после отказов возникали лишь грусть и разочарование. Благодаря налаженным во время прохождения прослушиваний знакомствам Дана начала заниматься дизайном одежды, стала поставлять свою продукцию в театры и на киностудии. Зарабатывая таким образом, она продолжала пробоваться на роли и позже стала совмещать работу актрисы и успешного дизайнера!

Семь шагов, чтобы побороть «я не могу»

Если вы страдаете от своего «я не могу», как можно с этим справиться? Несколькими способами.

• Обратите внимание, как вы легко перескакиваете с «Мне трудно получить то, что я хочу, я пытался много раз и переживал неудачу» к «Я никогда не смогу получить то, что хочу». Этот вывод совсем не следует из первоначального заявления. «Трудно» не значит «невозможно».

• Докажите себе, что ваше убеждение «Я не смогу этого сделать!» часто представляет собой самосбывающееся пророчество, которое заставляет отказываться от достижения цели. Не стоит предсказывать себе неудачу!

• Осознайте тот факт, что многие цели (например, написать первый роман, который станет мегапопулярным) изначально имеют довольно маленький шанс на успех. Но шансы практически никогда не равны нулю. Действительно, есть вещи, которые вы никогда не сможете сделать, например стать безупречным во всем. Но вы можете изменить свои образ мыслей, чувства и поведение.

• Вспомните, как вам удавалось справляться с трудными и «невыполнимыми» задачами раньше, как и многим другим людям. Все рано или поздно меняется, даже горы сдвигаются со своих мест. Люди, которые говорят: «Я не могу измениться», обычно с легкостью это делают. Но многие меняют свою жизнь на 180°. Бизнесмены, например, становятся священниками или уходят в монастырь; священники и монахи начинают заниматься бизнесом. Кардинальные перемены возможны!

• Перемены требуют значительных мыслительных усилий и затрат. Когда вы вкладываете в этот процесс всю энергию, у вас хорошие шансы добиться успеха. Гарантий вам никто, конечно, не даст, но удача на вашей стороне!

• Постарайтесь избегать фразы «Я изменюсь», если так вы собираетесь оправдать отказ от дальнейших усилий. Сила воли, в том числе сила воли к переменам, имеет некоторые характеристики, о которых я говорил в главе 5: ваше решение измениться, сбор информации о том, как можно измениться, и строгое выполнение полученных рекомендаций. Вы говорите себе и другим «Я изменюсь», но это всего лишь пустое обещание, если при этом вы не прилагаете усилий.

Вернитесь к двум основным уровням в ходе ваших перемен.

На уровне 1 вам, безусловно, не стоит расстраиваться и требовать от себя, других и мира соответствия вашим ожиданиям. Вы не можете управлять ситуацией, так что оставьте эти попытки. Вы от рождения обладаете способностью выводить себя из состояния равновесия, но вы же можете поступать конструктивно.

На уровне 2 вы часто беспокоитесь о том, что беспокоитесь, – и это тоже вопрос выбора. Вы вполне можете перестать переживать из-за своих переживаний.

Вы можете измениться, у вас достаточно для этого сил и возможностей, и если вдруг вы ошибетесь, сможете все исправить.

Последнее убеждение очень важно, если вы намерены перестать беспокоиться. Не имеет значения, сколько раз вам удавалось избавляться от тревоги, иногда вы можете впадать в прежнее состояние. Когда такое происходит, важно осознать, что и до использования методов РЭПТ вам как-то удавалось приводить себя в равновесие, а значит, вам под силу сделать это снова. Вы можете довольно часто ошибаться, но

способность меняться никуда не денется. Тот факт, что у вас получалось это раньше, надежное доказательство, что получится снова.

Человек может сохранять полученные навыки всю свою жизнь. Научившись водить автомобиль или говорить на иностранном языке, люди редко утрачивают эти умения. Даже если вы какое-то время не ездите за рулем или не общаетесь на иностранном языке, вы вряд ли забудете, как это делать, и сможете вернуться к практике довольно быстро. Как говорится в одной старой пословице: «Раз уж вы научились ездить на велосипеде…»

Это же касается и вашего умения меньше беспокоиться. Если уже не один раз получалось справиться с паникой, депрессией, гневом и ненавистью к себе, это может перерасти в привычку. И теперь довольно легко вы можете контролировать свои деструктивные чувства и поведение. Поскольку знаете, как делали это раньше, и уверены, что сделаете снова.

Вы поймете, что в состоянии избегать эмоционального перенапряжения и снижать его, если избежать не получилось. Так вы научитесь меньше беспокоиться. Не обязательно учиться методам предотвращения нежелательного состояния, хотя определенно и это вы тоже можете.

Меры по предотвращению беспокойства

Джозефина изучала методы РЭПТ по книгам и аудиолекциям, а также посетила несколько сессий психотерапии, чтобы получить больше информации. Изначально у нее было горячее желание построить политическую карьеру, чтобы доказать собственную ценность и востребованность. Когда я только познакомился с ней, она призналась, что уважала себя лишь потому, что занимала должность ведущего сенатора штата. Она утверждала, что у нее есть несколько близких друзей. Она была очень общительным человеком и почувствовала себя отрезанной от мира, «практически отшельником», когда некоторые люди, общением с которыми она очень дорожила, перестали ей звонить и соглашались встретиться лишь после настоятельных просьб. Итак, у Джозефины наблюдался низкий порог фрустрации и склонность к самобичеванию из-за проблем в сфере социальных взаимоотношений.

Изучение материалов по РЭПТ позволило ей понять, что все будет в порядке, даже если она потеряет должность сенатора и количество ее друзей значительно сократится. Ей удалось неплохо поработать со своей потребностью в популярности и близком общении. Она стала меньше обвинять себя и перестала злиться на других людей, если они не желали становиться ее близкими друзьями.

Время от времени Джозефина возвращалась в свое прежнее состояние и опять начинала ругать себя за отсутствие значительного успеха на политическом поприще, злилась и жалела себя из-за того, что ей не удавалось общаться так много и часто, как того хотелось. Когда подобное случалось, моя клиентка быстро выявляла свои иррациональные требования к себе, другим и миру, начинала активно их оспаривать и менять свои чувства – вместо депрессии теперь были легкая грусть и сожаление. Моя клиентка продолжала работать над зависимостью от своих первоначальных желаний, отслеживала моменты «отката» и снова использовала метод оспаривания, чтобы справиться с возникшими переживаниями. Джозефина поняла, что способы, при помощи которых она выводила себя из состояния равновесия, по технике выстраивания были похожи на методы РЭПТ по преодолению беспокойства и что она автоматически прибегала и к тем и к другим.

Затем Джозефина решила пойти дальше. Как только она начинала чувствовать, что снова жалеет о несостоявшейся политической карьере и тоскует о близкой дружбе, то тут же использовала методы самопомощи, описанные в пособии по РЭПТ, заново прослушивала лекции, посвященные в том числе принципу оспаривания иррациональных убеждений. Джозефина обнаружила, что теперь ей достаточно освежить в памяти основные моменты. Затем она прослушивала запись с оспариванием своих личных иррациональных убеждений о том, что не сможет быть счастлива и довольна собой, если провалится на выборах, которая заканчивалась ее уверенной фразой: «Чушь! Ерунда! Вздор! Я всегда смогу принять себя и примириться с собой, и на это не сможет повлиять даже отсутствие популярности! Я могу! И я буду!» Это тут же выводило ее из состояния депрессии и освобождало от переживаний и беспокойства.

Джозефина разработала и собственные меры по предотвращению беспокойства. Когда она поняла, что ее политическая и социальная успешность начинает снижаться, то уже знала, что вскоре это легко может повергнуть ее в депрессию.

Поэтому воспользовалась методами самопомощи РЭПТ, выписала свои иррациональные убеждения (В) и начала их прорабатывать, чтобы позволить себе избежать депрессии. И обнаружила, во-первых, что стала реже впадать в депрессию по поводу возможных «катастроф». Во-вторых, у нее появилась возможность оценивать ситуацию более здраво, что давало возможность более осознанно и рационально подходить к вопросу выстраивания политической карьеры и межличностных отношений. Даже если решить возникшие проблемы сразу не удавалось, отчаяния и жалости к себе стало меньше.

Джозефине удалось успешно справиться с разочарованием и депрессией. Я воспользовался ее примером, чтобы помочь многим своим клиентам. Обращал их внимание на то, до чего Джозефина смогла додуматься самостоятельно: люди сами расстраивают себя, а затем выходят из этого состояния, и могут продолжать делать это всю жизнь. Затем я помогал своим клиентам понять, что они легко могут заранее предугадать момент, когда выведут себя из состояния равновесия. Можно не дожидаться этого момента и сразу воспользоваться теми же самыми методами, которые ранее помогали привести себя в норму. Такой подход помогает предупреждать возникновение эмоциональных проблем, не давая им перерасти в нечто гораздо более серьезное.

Вы тоже можете использовать этот метод, если намерены работать с проявлением своих нездоровых реакций. Во-первых, вы помогаете себе облегчить переживания, когда вы уже расстроены. Во-вторых, как Джозефина, вы получаете возможность предугадывать свои эмоциональные реакции и использовать методы по управлению ими. Затем вы научитесь предупреждать возникновение беспокойства или купировать его в начальной стадии. Конечно, вам не удастся полностью избежать эмоциональных проблем. Но можно сознательно контролировать уровень беспокойства, если продолжать следовать рекомендациям, данным выше.

Подумайте про умеренность, гармонию и готовность к неопределенности

Иногда крайности – это очень хорошо. Если вы безмерно счастливы в своих отношениях или вам комфортно одному, это замечательно. Если вы посвящаете всего себя какой-то созидательной деятельности, призванию, бизнесу, хобби – это просто здорово. Даже если вы чрезмерно подозрительны и замкнуты и это не создает вам особых проблем, все хорошо.

Поэтому не все крайности нужно считать вредными. Однако таких тоже довольно много. Глубокая печаль, сожаление и разочарование могут усложнить вашу жизнь даже при том, что эти чувства – здоровая реакция на серьезную утрату. Но чрезмерная тревога, депрессия, ненависть к себе, гнев и жалость вряд ли помогут вам справиться с проблемами. Вы будете беспомощны и погрузитесь в апатию.

Однообразная деятельность делает вашу жизнь менее комфортной. Если вы только работаете, работаете и работаете, то лишаете себя многих других удовольствий, включая романтические отношения. Если вы одержимы установлением личных взаимоотношений, то не преуспеете в профессии. Поскольку у времени, энергии и способностей есть свой лимит, чрезмерно погружаясь во что-то одно, мы почти всегда обрекаем себя на ограничения в другом.

Это же касается и неуемного оптимизма. Пессимизм, как доказали Мартин Селигман и другие психологи, сопряжен с реальной опасностью, то есть может привести к депрессии, отчаянию и апатии. С другой стороны, «принцип Поллианны», или чрезмерный оптимизм, как отметили Шелли Тейлор и ее коллеги, может чудесным образом помочь некоторым людям, которым кажется, что они не способны вынести мрачную действительность. Но «принцип Поллианны» (уверенность в том, что все в жизни случается во благо) часто вызывает разочарованность и страх. Поскольку не все в жизни на самом деле происходит нам на пользу, в ней много несчастий и трагедий. Мы не хотим, чтобы так было, но избежать этого не в состоянии.

«Принцип Поллианны», или чрезмерный, оторванный от реальности оптимизм, может заставить человека отказаться от осторожности и сделать его менее предусмотрительным. Допустим, у вас нет работы. Если вы «уверены», что чудесная работа скоро сама вас найдет, будете ли вы предпринимать попытки устроиться сами? Если вы убеждены, что партнер будет любить вас вечно просто так, невзирая на ваше к нему/ней отношение, остается лишь пожелать вам удачи!

Как отметил Аристотель более двух тысяч лет назад, между двумя крайностями всегда есть середина. И если вы будете ее придерживаться, то сможете избежать многих неприятностей. Подумайте о выводах, которые сделал Роберт Шварц и другие психологи: люди, которые в основном мыслят позитивно или оптимистично (около 65 % времени), но иногда демонстрируют и пессимистичный взгляд на мир (около 35 % времени), живут умеренной и спокойной жизнью.

Этой точки зрения придерживается и РЭПТ. Реализм – это та середина, о которой говорил Аристотель, то, что находится между чрезмерным пессимизмом и чрезмерным оптимизмом. Быть реалистом – значит признавать, что жизнь полна

разных, в том числе нежелательных, моментов. Их можно оценивать как «плохие» или «неприятные» и стараться изменить. Если вы не можете их изменить или избежать, нормально грустить по этому поводу. Это здоровая реакция.

РЭПТ учит вас умеренному отношению к любым несчастьям. Вы не должны игнорировать их, как Поллианна, отрицать их существование или убеждать себя и других в том, что все происходящее исключительно во благо и на пользу. Но не стоит также все преувеличивать, драматизировать или считать катастрофой, иначе это непременно вызовет у вас панику, депрессию или отчаяние. Если вы смотрите на вещи реалистично, то не будете преуменьшать или преувеличивать свои несчастья. Это позволит действовать более конструктивно. Одна из основных целей умеренности и гармонии – не создавать себе лишние «страхи» и более успешно справляться с беспокойством, эффективно преодолевая возникающие трудности.

Умеренность и гармония способствуют более объективному взгляду на ситуацию, увеличивая шансы на принятие верного решения. Если вы стремитесь к «единству и сплоченности», это можно считать довольно здравым и рациональным подходом. Но если это для вас самоцель, вы будете игнорировать все связанные с этим ограничения. Вы можете упустить из внимания преимущества одиночества и личной эффективности. Сбалансированный подход позволяет увидеть полную картину: сплоченность и одиночество, работа и досуг, искусство и наука. Это откроет массу возможностей, позволит смотреть на мир широко открытыми глазами.

РЭПТ рассматривает беспокойство как результат ригидного и догматичного мышления, склонности к абсолютизму и чрезмерным требованиям к себе. Умеренность и гармония – противоположность черно-белому взгляду на жизнь. РЭПТ – это постмодернистская теория, она отвергает ультимативный, категоричный и безапелляционный взгляд на «реальность», рассматривая ее как постоянно меняющийся процесс, каждый раз требующий иной трактовки. РЭПТ ценит релятивизм, разнообразный и индивидуальный подход к человеческой натуре и Вселенной. Но иногда стоит придерживаться и четко установленных «фактов»!

Эта концепция баланса между крайностями может вам не подойти. Возможно, вы привыкли к более консервативному и ортодоксальному взгляду на жизнь и чувствуете при этом себя довольно комфортно. Но в вашем привычном подходе есть недостатки, он во многом вас ограничивает. Старайтесь смотреть на мир объективно, помните – полутонам в жизни тоже есть место.

Забудьте о чудесах

Возможно, чудеса в нашем мире и существуют. Возможно, вы и правда способны получить доступ к вселенскому разуму, обрести сверхсилу, познать тайну всего, продемонстрировать чудеса интуиции или выйти на уровень трансперсональных знаний, благодаря чему полностью освободитесь от всех проблем и трудностей и проживете чудесную, наполненную и осознанную жизнь.

Возможно. Но лично я бы не советовал вам на подобное рассчитывать. Не важно, насколько искренне вы верите в волшебство, шаманизм, регрессионную психотерапию, высший разум, мистицизм, оккультизм или любую другую форму чудесного исцеления, ни в коем случае не забывайте про необходимость прилагать и свои собственные усилия.

Вы не найдете волшебного решения своих эмоциональных и поведенческих проблем. Но они вам и не нужны. Озарение свыше обычно получить довольно легко. Однако сам процесс изменения может быть чрезвычайно трудным! Чем больше вы полагаетесь на чудо, тем больше лишаете себя возможности реализовать собственный потенциал: чтобы измениться, нужно работать не покладая рук! Так что продолжайте верить, если хотите, в чудо-целителей и божественных гуру. Но не забывайте: «На Бога надейся, а сам не плошай!»

Как я уже говорил ранее, даже ложные убеждения могут иногда помочь. Вера в то, что Бог откликнется на ваши молитвы, или желание познать духовное откровение, дарованное неким святым или гуру, который умер несколько веков назад, могут дать вам силы, могут вас вдохновить на улучшения. Может быть!

Вера в чудесные «решения», однако, чаще всего лишает человека желания работать над собой, что крайне необходимо, если хотите избавиться от излишнего беспокойства. Тут необходим упорный труд, именно вы, а не какая-то магическая сила, управляете процессом.

Встретьтесь лицом к лицу со своими несчастьями

В плохом часто есть и что-то хорошее. Серьезные проблемы очень интересно преодолевать. Разрыв романтических отношений дает вам возможность найти другого партнера, непохожего на предыдущего и, возможно, гораздо более подходящего вам. Увольнение с работы может мотивировать вас на повышение собственной квалификации и на поиск новой работы либо на кардинальную смену деятельности.

Если вы будете относиться к этим событиям рационально, практически любая трудность, конечно, заставит вас сначала испытать здоровые негативные чувства, например печаль, сожаление, разочарование и раздражение, но затем появятся силы справиться с этим. У вас будет возможность отказаться от переживания нездоровых, деструктивных состояний, таких как паника, депрессия, гнев, самоуничижение и жалость к себе.

Несчастье содержит громадный потенциал – если вы, конечно, сможете его разглядеть! Этот момент непременно стоит учитывать, если вы хотите жить лучше, чувствовать себя лучше и, в конце концов, достичь эмоционального комфорта.

Посмотрите на проблему с точки зрения силы воли, о которой мы говорили в главе 5. Как можно укрепить свою волю, чтобы справиться с тревожными чувствами, мыслями и действиями по возможности навсегда?

Не очень-то простая задача! Это настоящий вызов, который потребует много сил и смелости. Вы можете воспользоваться следующими рекомендациями:

• Примите твердое решение упорно работать, чтобы найти хороший способ преодоления своих эмоциональных проблем, научиться меньше переживать сейчас и всегда. Примите тот факт, что вы не в состоянии изменить ситуацию (несчастье), и сделайте выбор в пользу более спокойных и взвешенных реакций.

• Будьте готовы работать много и упорно ради того, чтобы научиться меньше переживать и беспокоиться.

• Поищите информацию о том, что вам следует делать, а что нет, чтобы прийти к желаемой цели. Тщательно изучите методы, представленные в данной книге и других источниках, работах, лекциях, на мастер-классах, интенсивах, и, возможно, рекомендации, полученные вами в ходе индивидуальных или групповых психотерапевтических сессий.

• Начинайте менять свое поведение в соответствии с приобретенными знаниями. Старайтесь отслеживать, оспаривать и менять свои иррациональные убеждения на конструктивные рациональные убеждения или новую эффективную философию. Работайте над изменением своих нездоровых негативных чувств по поводу неблагоприятных событий (A). Уходите от сильной тревоги, депрессии и гнева к переживанию здоровых негативных чувств – печали, сожаления и разочарования. Работайте над изменением деструктивного поведения (C) – это могут быть различные мании и фобии; старайтесь выработать у себя конструктивное поведение в ответ на последствия (C) – умение приспособиться к обстоятельствам, любопытство и открытость новым возможностям.

• Будьте настойчивы и последовательны в работе со своими тревожными мыслями, чувствами и действиями, не бросайте намерения меняться, получать

новые знания об эффективных методах работы над собой и действуйте, действуйте, действуйте.

- Если (что тоже весьма вероятно) вы все же вернетесь к тревожным мыслям, чувствам и деструктивным действиям, освежите в своей голове всю собранную информацию о методах личностных изменений. Помните о своей решимости во что бы то ни стало добиться желаемого результата. Каких бы усилий вам это ни стоило!
- Упорно стремитесь к достижению трех целей: (1) научиться меньше переживать прямо сейчас; (2) меньше осуждать и ругать себя, отказаться от социально деструктивного поведения; (3) настойчиво работать над выполнением первых двух задач. Это приблизит вас к самой главной заветной цели, а именно научиться меньше беспокоиться и переживать. (Но не стремитесь полностью избавиться от этого качества!)

Будьте настойчивы, и вы добьетесь успеха.

9

Придумываем решения, которые помогут меньше беспокоиться

Я продолжаю рассказывать про разработанную мной РЭПТ и ее методы, которые вы можете использовать, чтобы научиться меньше беспокоиться. В следующих четырех главах я буду говорить о разных других подходах, ориентированных на изменение мыслей, чувств и поведения. Вы можете пробовать их при работе со своей тревожностью, в случае если с вами произойдут какие-то несчастья (А).

Методы, о которых я собираюсь поговорить, используют в рамках РЭПТ и многих других популярных направлений. Их эффективность подтверждена в ходе клинических и экспериментальных исследований. Я лично применяю их вот уже почти полвека, и результаты всегда отличные. Однако данные методы все же могут подойти не всем. Иногда они могут даже нанести вред. Так что используйте их с энтузиазмом, но осторожно.

Смогут ли методы самопомощи, представленные в следующих четырех главах, действительно вам помочь? Вероятнее всего, да. Станете ли вы в результате меньше беспокоиться? Иногда. Особенно если вы будете использовать данные методы постоянно и настойчиво. Однако следует сказать и о ряде ограничений.

Повторю еще раз, эффективная терапия – это сложный процесс. То, что хорошо для вас, может не подойти вашему брату или сестре. В данной книге вы найдете большое разнообразие методов РЭПТ, которые помогли и помогают многим людям в определенный момент. В этой главе и в главе 10 я расскажу вам о нескольких полезных техниках мышления и когнитивного анализа, в главе 11 мы поговорим об эмоциях и чувствах, ну а в главе 12 – о поведенческих методах.

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия, как я уже говорил, представляет собой новаторское направление, выстроенное на основе когнитивно-поведенческой концепции и других мультимодальных методах психотерапии. РЭПТ исходит из того, что ваши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны: когда вы думаете о чем-то важном для себя, вы при этом испытываете определенные эмоции и прибегаете к определенному поведению. Когда вы что-то делаете, вы при этом о чем-то думаете и что-то чувствуете. Эти три элемента всегда существуют в связке и оказывают влияние друг на друга, хотя это три разных компонента и мы довольно часто обсуждаем их как отдельные и самостоятельные.

Когда вы чувствуете себя подавленным, ваше состояние отражается на поведении, а еще при этом у вас возникают мысли по поводу испытываемых чувств и совершаемых действий. Вы наблюдаете за происходящим и думаете: «Я испытываю неприятное чувство. Что мне с этим делать?» Эмоциональная реакция такая: «Я чувствую грусть из-за того, что не могу преуспеть в работе». И действуете в результате таким образом: «Обращусь к терапевту или буду пить лекарства, чтобы справиться с депрессией».

РЭПТ говорит: если вы начинаете ругать и обвинять себя, постарайтесь проанализировать свои мысли, чувства и дей ствия, а затем работайте со своей когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферой, чтобы решить свои проблемы.

В этой и дальнейших главах я расскажу вам о некоторых основных когнитивных методах, которые вы сможете применять в любой момент, когда обнаружите, что что-то вам мешает в полной мере вкладываться в работу, отношения и не дает расслабиться во время отдыха. Даже поодиночке эти методы могут значительно ослабить напряжение и позволить наслаждаться жизнью. Если вы воспользуетесь сразу несколькими, результат будет гораздо лучше.

Для начала давайте поговорим о традиционных методах РЭПТ.

Поиск деструктивных иррациональных убеждений

Как я уже говорил ранее в первых четырех главах этой книги, когда вы начинаете чувствовать беспокойство, скорее всего, сознательно и/или бессознательно вы будете придерживаться иррациональных или самоуничижающих убеждений (уровень В). Вы будете превращать свои обычные желания, цели или предпочтения в безапелляционные «я должен», «я обязан», «мне должны». Три основных «я должен», которые придумали для себя вы и все остальные представители человеческой расы, во-первых, носят субъективный характер: «Я во что бы то ни стало должен во всем преуспевать и постоянно получать одобрение, а иначе я ничтожный человек!» Во-вторых, затрагивают сферу взаимоотношений: «Другие люди просто обязаны относиться ко мне доброжелательно, достойно и справедливо, а иначе это просто грубые и злые люди!» В-третьих, это отношения с окружающей действительностью: «Условия моей жизни должны быть постоянно такими, чтобы удовлетворялись все мои потребности, а иначе мир ужасен, жесток и я этого не вынесу!»

Осознайте, что именно эти требования, а не просто ваши предпочтения в отношении личной успешности, хороших взаимоотношений и комфорта, заставляют вас переживать и беспокоиться, если они не удовлетворены жизнью в полной мере в какой-то момент. Признайтесь себе в том, что вы сами выводите себя из состояния равновесия. Жизнь бывает порой довольно суровой, она полна трудностей и потерь. Но если вы считаете, что ваша жизнь – это сплошные страдания, то создаете себе массу ненужных проблем. Когда вы сильно переживаете, то почему-то начинаете думать, чувствовать и вести себя абсолютно неразумно и глупо.

Оспаривание деструктивных иррациональных убеждений

Как я уже говорил в первых четырех главах этой книги, ваши убеждения в основном созданы и взращены вами же и изменить их, к счастью, вам тоже под силу. Советую снова обратиться к методам, о которых я говорил в главах 2–4, чтобы с рациональной, логической и прагматической точек зрения оспорить ваши деструктивные «я должен».

Рациональное оспаривание: «Где доказательства того, что я всегда должен быть успешным в работе? Почему моя неудача должна означать, что я ничтожный и никчемный человек?»

Логическое оспаривание: «Поскольку я всегда относился к тебе справедливо и доброжелательно, должно ли это означать, что и ты обязан относиться ко мне так же?»

Прагматическое, или практическое, оспаривание: «Если я буду продолжать верить в то, что все должны меня любить и ценить, к чему это может привести?»

Продолжайте искать свои «я должен» и «я обязан» и активно оспаривайте их до тех пор, пока вы не поймете, что они вами больше не управляют. Как только вы превращаете ваши предпочтения в бескомпромиссные «я должен», вы создаете дополнительные иррациональные убеждения (B). Это увеличивает тревогу, приводит к катастрофизации и утверждениям «Я этого не переживу», желанию ругать и обвинять себя и других и чрезмерным обобщениям. Вы можете легко обнаружить эти дополнительные ИУ и быстро начать их оспаривать. Например:

Оспаривание катастрофизации: «Будет очень плохо, если я завалю важный проект, но будет ли это действительно ужасно и невыносимо?»

Оспаривание утверждения «Я этого не переживу»: «Действительно ли я не смогу пережить потерю любви этого человека? Сможет ли эта потеря убить меня? Если эти отношения разрушатся, значит ли это, что я больше ни за что и никогда не буду счастлив?»

Оспаривание обвинений и самообвинений: «Если я поступаю неправильно, обманывая своего друга, означает ли это, что я испорченный и недостойный человек? Да, мое поведение небезупречно, но становлюсь ли я из-за этого безнадежным негодяем? Временами я веду себя неправильно. Значит ли это, что я не заслуживаю счастья до конца моих дней?»;

«Если я совершаю ошибку, делает ли это меня неудачником?»

Оспаривание чрезмерных обобщений: «Я провалил этот важный тест. Значит ли это, что теперь я всегда буду заваливать все тесты?»; «Я долго не приступал к выполнению проекта. Значит ли это, что я никогда не смогу его доделать? Значит ли это, что я не смогу справиться больше ни с одним другим проектом?»

Оспаривание рационализации: «Предположим, я говорю, что мне абсолютно наплевать, если меня отвергнут. Поможет ли мне это жить нормальной жизнью? Стоит ли притворяться, что успех в личной сфере для меня совсем не важен?»

Если вы четко и последовательно будете выявлять такие убеждения и активно оспаривать их, это не даст вам полного контроля над возможными неприятностями. Но вам точно станет легче жить.

Создание и применение рациональных помогающих я-утверждений

Метод рациональных я-утверждений (иногда это называют позитивным мышлением) был придуман несколько тысяч лет назад, о нем можно прочитать в библейских притчах, в «Аналектах» Конфуция, в «Руководстве» Эпиктета и многих других античных трудах. Позитивное мышление как метод разрабатывал Эмиль Куэ, основатель техники самовнушения; Куэ осознал, что, если вы говорите себе предложения с позитивной коннотацией, например «День за днем моя жизнь постепенно меняется к лучшему!», вы вскоре почувствуете в себе силу преодолевать проблемы и избавляться от сложностей. Еще позже вопросом популяризации позитивного мышления занялись Норман Винсент Пил, Наполеон Хилл, Дейл Карнеги, Максвелл Мольц и другие авторы пособий по самопомощи.

Работает ли на самом деле позитивное мышление? Эмиль Куэ, самый известный психотерапевт в мире в 1920-е гг., в какой-то момент перестал развивать эту идею, поскольку в его трактовке позитивное мышление напоминало «принцип Поллианны», то есть было лишено правдоподобности. Ну скажите, чья жизнь день ото дня становится все лучше и лучше? Далеко не у всех! Кто на самом деле смог разбогатеть благодаря силе мысли? Вряд ли такие найдутся!

Более того, если вы настойчиво практикуете позитивное мышление, вы можете очень быстро испытать разочарование и отказаться от любых методов самопомощи. Один мой клиент по имени Сидни, 50 лет, прочитал все работы Нормана Винсента Пила, ходил на все его собрания в Marble Collegiate Church в Нью-Йорке и убедил многих своих друзей в том, что необходимо верить в Бога и преподобного Пила, если они хотят излечиться от всех своих болезней. Однако впоследствии он разочаровался в этих идеях и в психотерапии вообще: некоторым друзьям Сидни, которые придерживались принципов позитивного мышления, пришлось в конце концов лечь в психиатрическую клинику. А самому ему пришлось принимать большие дозы транквилизаторов, чтобы как-то жить и работать. Но когда Сидни увидел, как я говорю со своими слушателями во время моих вечерних РЭПТ мастер-классов в Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке, и понял, что люди могут оспаривать свои иррациональные убеждения и разрабатывать свои собственные эффективные копинг-стратегии и помогающие я-утверждения, он перестал осуждать психотерапию. Сидни прошел несколько РЭПТ-сессий и в конце концов смог обходиться без серьезных лекарств, которые принимал до этого.

Метод РЭПТ отличается от других методов позитивного мышления. Вы начинаете с оспаривания своих иррациональных убеждений, затем переходите к новой эффективной философии, после чего начинаете использовать свои новые идеи как основу для формулирования помогающих утверждений. Предположим, что на уровне А (несчастья) вы не смогли успешно выполнить некую рабочую задачу, и ваш рейтинг от этого сильно упал. Вы можете подумать, почувствовать и поступить следующим образом.

А (*несчастье*): Принять тот факт, что ваш рейтинг упал.

РУ (*рациональные убеждения*): «Ненавижу, когда мне присваивают подобную категорию. Это меня раздражает! В следующий раз я постараюсь справиться лучше».

С (*здоровые негативные чувства*): «Чувствую грусть и разочарование».

ИУ (*иррациональные убеждения*): «Я не должен допускать падения своего рейтинга. Это ужасно! Я очень плохой работник и никчемный человек!»

С (*нездоровые чувства*): «Чувствую тревогу и депрессию».

D (*оспаривание*): «Почему я считаю, что не должен допускать падения своего рейтинга? Это действительно так ужасно? Это и правда делает меня плохим работником и никчемным человеком?»

Е (*новая эффективная философия*): «Нет четких объяснений, по какой причине падение рейтинга должно так сильно меня пугать, хотя лучше, конечно, этого не допускать. Это в высшей степени неприятно, но не ужасно. Это просто очень неловко! Конечно, я не могу назвать себя плохим работником, поскольку я часто достигаю хороших результатов. Даже если я совершил какую-то ошибку, от этого я не становлюсь никчемным человеком. Да, я не смог справиться с задачей, но я могу изменить ситуацию и все исправить».

Если вы думаете и анализируете подобным образом и выходите на уровень Е, то есть разрабатываете свою новую эффективную философию, впоследствии можно перефразировать эти идеи и выстроить на их основе несколько рациональных утверждений. Например:

1. «Весьма нежелательно получать низкий рейтинг на работе, но это все же может иногда случаться».

2. «В моей жизни происходят разные неурядицы, например понижение рейтинга, но это не ужасно».

3. «Временные неудачи не делают меня неудачником и плохим работником».

4. «Понижение рейтинга не делает меня никчемным. Люди, которые ошибаются, не плохие – это просто люди, у которых сейчас дела идут хуже, чем им бы того хотелось».

5. «Мне не нравится, когда мой рейтинг падает, но я могу с этим справиться и продолжать жить счастливо, получая удовольствие. Даже если меня уволят, моя жизнь от этого не станет хуже».

Если вы посмотрите на эти утверждения, вы увидите, что здесь используется тот же принцип, что и при оспаривании иррациональных убеждений. Ваша новая эффективная философия (Е) и ваши рациональные помогающие утверждения возникают не произвольно. Вы сами разработали их, они рациональны и полезны. Если вы мыслите здраво, то не будете просто заучивать эти рациональные утверждения, толком не веря в них. Вы будете продолжать анализировать, доказывать себе их актуальность и нужность, постепенно все больше и больше доверяя им.

Рациональные помогающие утверждения, перечисленные выше, имеют философский и реалистичный характер. Утверждения 1, 3 и 4 реалистичны, так как основаны на опыте, поскольку содержат некоторые факты социальной действительности. Утверждения 2 и 5 также реалистичны, но охватывают более широкую сферу, содержат философский компонент.

Другие помогающие утверждения, которые вы создаете, также могут быть реалистичными, но уже не философскими:

• «Когда мой рейтинг упал, я подумал, что для меня все пропало, с подобной работой мне придется завязывать, поскольку я не смогу улучшить свою квалификацию. Но теперь я практически уверен в том, что в будущем у меня все будет хорошо»;

• «Я думал, что моя начальница настроена против меня, поэтому она и понизила мой рейтинг, но теперь я понимаю, что, возможно, был неправ. Вероятно, я и правда выполнил работу намного хуже, чем думал. Если я постараюсь измениться, то совершенно точно смогу достичь гораздо лучшего результата».

Эти реалистичные я-утверждения могут очень помочь, но в них скрыты два деструктивных философских послания. Если вы говорите себе, что в будущем вы справитесь с работой намного лучше, это не значит, что вы осознаете и готовы менять свои иррациональные установки. Например: «Если я не смогу повысить свою квалификацию, я буду считать себя неудачником и ничтожным человеком!»

Сказав себе, что ваш начальник был несправедлив к вам, а вы на самом деле все сделали хорошо, вы на какое-то время почувствуете себя лучше. Но вы можете подумать, что, во-первых, если ваш начальник на самом деле не был настроен против вас, а вы и правда допустили ошибку, то это значит, что вы некомпетентны. Во-вторых, вы можете решить, что если начальник вас не выносит, то он оценивает вашу работу необъективно, а значит, он бессовестный человек. В этом случае глубинных перемен не случится – вы будете продолжать ругать себя и обвинять других в том, что они несправедливо к вам относятся.

Старайтесь избегать утверждений в стиле Поллианны:

• «Да, мой рейтинг говорит о том, что в этот раз я допустил ошибку. Но это потому, что я не приложил все свои силы. В следующий раз я обязательно постараюсь. Я уверен, что могу быть превосходным работником для этой фирмы, самым лучшим и успешным!»

• «Думаю, мой низкий рейтинг говорит о том, что я был слишком самоуверен. Я думал, что у меня все получается лучше, чем было на самом деле. Но я способен на большее и могу работать намного качественнее, чем любой другой сотрудник в моем отделе. Я это точно знаю, и я докажу своему начальнику в следующий раз, насколько я ценный сотрудник!»

• «Да, в этот раз я работал довольно плохо. Но причина в том, что это задание было слишком простым для меня. Я должен заниматься гораздо более сложными задачами, например стать бизнес-аналитиком или даже нейрохирургом. К черту эту работу! Я пойду учиться и обязательно стану самым блестящим бизнес-аналитиком и гениальным нейрохирургом в мире. Я всем покажу, на что я на самом деле способен!»

Эти нереалистичные и наивные (в стиле Поллианны) утверждения позволят вам почувствовать себя лучше на время. Но на деле они лишь прикрывают вашу иррациональную философию: «Я должен быть безупречным», «Меня все должны ценить», «Я должен всегда получать желаемое». Оспаривайте (D) ваши иррациональные убеждения, вырабатывайте новую эффективную философию (E),

создавайте на ее основе рациональные помогающие утверждения, но обязательно протестируйте их возможные пользу и вред.

Позитивные образы и визуализация

Некоторые античные мыслители отчетливо понимали, а позднее и Эмиль Куэ также говорил о том, что, используя позитивную визуализацию, можно достичь успеха. Психологические эксперименты предоставили доказательства этой теории. Когда люди представляют себе, как умело они играют в теннис или как с успехом выступают перед большой аудиторией, то довольно часто это помогает. Практика визуализации оказывается настолько же полезной, как и реальные действия. Попробуйте и убедитесь в этом сами.

Если, например, вы боитесь провалить собеседование, представьте себе, что вы уже отвечаете на сложные вопросы потенциального работодателя, подумайте, как произвести на него благоприятное впечатление, и вообразите, наконец, что вы с блеском со всем справились. Если вы постараетесь как можно ярче нарисовать в своем воображении эту картину и будете делать это чаще, то сможете развить в себе чувство уверенности в том, что вы в состоянии справиться с ситуацией. Вместо того чтобы думать: «Я ни за что не смогу это сделать. Собеседования – не мой конек» (подобные мысли вызывают деструктивные чувства), попробуйте говорить себе: «Это трудно, но у меня получится. Думаю, я к этому готов!» Вы приобретете, как это называется в рамках РЭПТ, «уверенность в достижении». Как показали многочисленные эксперименты Альберта Бандуры и его студентов, это даст гораздо больше шансов успешно справиться с трудной задачей.

В процессе отработки процесса прохождения собеседования, выступления на публике, игры в гольф у вас начинает возникать ощущение реальности происходящего. Представив себе выступление перед аудиторией, вы сможете удачно сформулировать свои мысли, придумать оригинальные аргументы и доказательства, до которых иначе вы вряд ли бы додумались.

Один из минусов позитивной визуализации заключается в том, что вы решаете: нет необходимости работать над своим страхом перед возможным провалом. Иногда это может его даже усилить. Представьте, например, что вы переживаете из-за какой-то важной встречи с кем-либо. Тревога возникает на основе ваших иррациональных убеждений: «Я просто обязан произвести хорошее впечатление. Мне необходимо поразить эту женщину, заставить ее думать, что я один из самых успешных и общительных людей, с кем ей когда-либо доводилось встречаться. Будет ужасно, если я сделаю что-то не так и она подумает, что я идиот. Я этого просто не переживу!»

Стремясь произвести впечатление на конкретного человека, вы будете мысленно разговаривать с ним, придумывать оригинальные идеи, формулировать удачные фразы и всячески пытаться очаровать собеседника. Позитивная визуализация заставит вас чувствовать себя лучше, поскольку это даст возможность укрепиться в следующей мысли: «Знаете ли, я ведь и правда отлично умею общаться. Я в этом абсолютно уверен. Поэтому я с нетерпением буду ждать возможности продемонстрировать свои великолепные способности на практике».

Все это очень хорошо. Думая подобным образом, вы можете реально улучшить свои социальные навыки. Однако вы все равно продолжаете тревожиться (и часто довольно заметно). Вы становитесь успешнее в сфере социальных

взаимоотношений, но философия не меняется: вы продолжаете думать, что обязаны быть успешным, что будет просто ужасно, если у вас это не получится, и что вы однозначно не сможете пережить провал.

Позитивная визуализация не сможет избавить вас от следующих мыслей: «Это хорошо, что у меня так легко получается налаживать контакты. Но вдруг я начну совершать ошибки? Например, мне перестанут приходить в голову интересные мысли или я вообще не буду знать, о чем говорить? Вдруг человек, с которым я разговариваю, сначала подумает, что я отличный собеседник, а позже решит, что я полный отстой? Вдруг он решит, что я на самом деле глуп, и станет презирать меня? Это будет просто ужасно! Я, наверное, провалюсь сквозь землю и больше никогда и ни с кем не заговорю!»

Позитивная визуализация может быть вам лишь временной опорой. Этот способ даст возможность несколько отвлечься от ваших проблем, но не сможет их решить. Лучше все же воспользоваться методом оспаривания своих глубинных «я должен» и «я обязан» по поводу вашей успешности и одобрения других людей. Выявляйте эти требования, оспаривайте их и отказывайтесь от них. В этом случае позитивное мышление и визуализация и правда будут эффективны!

Используем метод сравнения (referenting), или анализ затрат и выгод

Метод сравнения используется в РЭПТ для оценки преимуществ и недостатков поведения, чтобы избежать предвзятости в отношении них. Когда вы действуете вопреки собственным интересам и не можете отказаться от деструктивного поведения, «зная» при этом, насколько оно вредит вам, есть соблазн сфокусировать внимание только на полезных аспектах, игнорируя при этом отрицательную сторону. Возможно, вы говорите себе: «Изменить это очень сложно!» или «Я не смогу измениться!»

Представьте, например, что вы «знаете» о том, что выпивать, курить или играть в азартные игры – это «плохо» для вас, и вы постоянно обещаете себе прекратить. Однако продолжаете этим заниматься. Почему вы ведете себя так глупо и деструктивно? Потому что представляете себе в первую очередь связанное с этими привычками удовольствие и упускаете из вида тот вред, который себе при этом наносите. Вы концентрируетесь на преимуществах: приятный вкус алкоголя, наслаждение в процессе курения, воодушевление в процессе игры. При этом игнорируете недостатки: опасность для здоровья, неприязнь со стороны окружающих людей и другие риски.

Гораздо предпочтительнее обратиться к методу сравнения, или анализу затрат и выгод. Подумайте о реальных недостатках вашего поведения. Потратьте на это какое-то время – неделю или две, например, – и составьте список очевидных рисков, с которыми связаны ваши привычки. Составьте максимально полный список этих недостатков.

Если вы заядлый игрок, например, напишите, какой вред это вам наносит: время, которое вы тратите на игру; деньги, которые вы проигрываете при этом; недовольство со стороны семьи, друзей и коллег. Это очевидные недостатки.

Запишите их. Примерно десять минут в день стоит тратить на размышления о том, насколько отрицательно увлечение азартными играми сказывается на вашей жизни. Отнеситесь к этому серьезно, не позволяйте себе игнорировать это задание. Ежедневно напоминайте себе об этих затратах по нескольку раз. Прокручивайте их в своей голове снова и снова, пока не запомните наизусть.

Одновременно напоминайте себе о преимуществах: отказ от увлечения азартными играми – это экономия времени и денег, большая продолжительность жизни, сознание, что вы умеете держать себя в руках, хорошие взаимоотношения с родственниками и друзьями, достойный пример собственным детям…

Потратьте время и составьте список выгод, связанных с отказом от вредных привычек и вытекающих из них затрат. Внимательно проанализируйте оба списка. Вспомните реальные истории людей (лучше – в вашем ближайшем окружении), которые пострадали от недостатков, перечисленных в списке. Обсудите эти недостатки с кем-нибудь. Продолжайте пополнять список, если вдруг вспомните что-то еще. Задумайтесь над рисками, с которыми связаны ваши зависимости. Обратите внимание на то, что вы приводите в качестве оправдания. Оспаривайте

любые иррациональные убеждения, которые мешают вам от них отказаться. Используйте некоторые поведенческие методы, описанные в главе 12.

Роберт был заядлым игроком. Нет, он не был завсегдатаем казино в Атлантик-Сити, но несколько раз в год пропадал там все выходные и проигрывал несколько тысяч долларов, оставаясь практически ни с чем. Каждый раз он убеждал себя, что на этот раз удача и мастерство будут на его стороне и он обязательно сорвет большой куш. Эта перспектива так воодушевляла его, что он терял способность рассуждать здраво – иначе он мог бы неплохо преуспеть в игре в блэкджек или покер.

Роберт оспаривал свои иррациональные убеждения и старался держаться подальше от Атлантик-Сити. Часто ему это удавалось, но он продолжал возвращаться к своим иррациональным убеждениям: «Моя жизнь скучна и неинтересна, мне нужны впечатления. Даже если иногда я проигрываю кучу денег, это единственные большие траты, ведь я не коллекционирую антиквариат и ни на что не коплю. Кроме того, семья не сильно страдает от моего пристрастия к игре».

Сначала Роберт отказывался использовать метод сравнения, он понимал, что это заставит его отказаться от любимого занятия, в котором он «действительно нуждался», чтобы чувствовать полноту жизни. Когда он только начал практиковаться, то опустил некоторые риски, связанные с игрой; и даже после того, как составил полный список этих рисков, просматривал его довольно редко и поверхностно. Наконец, он согласился отказаться от посещения Атлантик-Сити, пока у него не будет исчерпывающего перечня недостатков, связанных с увлечением игрой. Ни один из пунктов не произвел на него особенного впечатления, кроме одного: когда он в очередной раз проиграл кучу денег, жена очень разозлилась на него и отказывалась выполнять супружеский долг на протяжении нескольких недель. Это оказалось для Роберта самым серьезным доводом.

Он обнаружил, что больше всего скучал не по самому отсутствию секса, ведь ему было за пятьдесят и в сексе он уже нуждался не так сильно. Его огорчало, что жена сердится на него, что она не хочет с ним общаться, лишает его своей заботы и внимания. Кроме того, на сторону жены встали двое его детей – все это помогло Роберту отказаться от поездок в Атлантик-Сити. Он смог взять свою страсть к игре под контроль, договорился лишь иногда встречаться с друзьями за покером и ограничить ставки так, чтобы никому из участников не грозило разорение.

Домашнее задание: работа с мыслями в формате РЭПТ

Эффективная терапия обычно подсказывает людям, что им стоит делать в перерывах между сессиями, не ограничивается лишь рамками индивидуальной или групповой встречи. В течение первых нескольких сессий я обычно говорю своим клиентам: «Всю неделю записывайте все беспокоящие вас чувства и связанное с ними поведение. Это могут быть тревога и депрессия или стремление избежать каких-то действий, которые на самом деле желательно совершить. Обращайте внимание на активаторы или несчастья (А), которые этому предшествовали. Теперь вам известны переменные А и С из формулы ABC, которая помогает разобраться в ваших подавленных чувствах и соответствующем им поведении. Затем признайте свои иррациональные убеждения, которые привели к деструктивным последствиям (С). Постарайтесь сформулировать эти ИУ (они будут обязательно содержать ваши «я должен» и «я обязан»). Затем начните оспаривать их и продолжайте до тех пор, пока не выйдете на уровень Е, то есть не разработаете свою Новую эффективную философию». У моих клиентов, как правило, не возникает проблем с этим заданием, и вскоре формула ABCDE позволяет им понять причины своего беспокойства.

Вы можете сделать то же самое, не важно, проходите вы сейчас терапию или нет. Во-первых, изучите элемент С, чтобы понять, каковы ваши чувства и оценить свое деструктивное поведение. Затем попытайтесь разобраться, что произошло на уровне А – что предшествовало подобному поведению. Найдите свои ИУ, оспорьте их (D) и разработайте свою Новую эффективную философию (эффективные рациональные убеждения). Не стесняйтесь предлагать воспользоваться формулой ABCDE своим родным и друзьям. Даже если они еще не знают о РЭПТ, вы можете обучить их основным положениям, и в дальнейшем это поможет им справляться с собственными проблемами, а также поддерживать вас.

Чтобы облегчить процесс работы с формулой ABC в РЭПТ, Уинди Драйден, Джейн Уокер и я составили Анкету самопомощи РЭПТ. Воспользуйтесь ей. Постепенно вы выучите ее наизусть и сможете заполнять мысленно.

Эта анкета пригодится для записи параметров формулы ABCDE с последующим их изучением и анализом. В вашей жизни часто повторяются одни и те же сценарии, постоянно заставляющие вас беспокоиться. Поэтому, сравнивая свои анкеты, заполненные в разное время, вы сможете оценить происходящие перемены.

Анкета самопомощи РЭПТ

A (АКТИВАТОР, ИЛИ НЕСЧАСТЬЕ)

- Кратко опишите ситуацию, которая заставила вас беспокоиться.
- «А» может быть внутренним или внешним, реальным или воображаемым.

«А» может представлять собой событие прошлого, настоящего или будущего

C (ПОСЛЕДСТВИЯ)

Основные нездоровые негативные эмоции:

Особенности деструктивного поведения:

Нездоровые негативные эмоции:

ИУ (ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ)

D (ОСПАРИВАНИЕ)

E (НОВАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ФИЛОСОФИЯ)

E (ЭФФЕКТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ)

Новые здоровые негативные эмоции:

Новое конструктивное поведение:

Чтобы выявить ИУ, обратите внимание на:

- БЕЗАПЕЛЛЯЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ («должен», «обязан», «мне должны»);
- КАТАСТРОФИЗАЦИЮ («это ужасно, невыносимо, чудовищно»);
- НИЗКИЙ ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ («я этого не переживу»);
- ОЦЕНИВАНИЕ СЕБЯ/ДРУГИХ («я/он/она плохой, никчемный»)

Чтобы оспорить, спросите себя:

- Что со мной будет, если я буду поддерживать это убеждение? Это мне поможет или навредит?
- Есть ли основания для моих ИУ? Соответствует ли это реальности?
- Мои убеждения логически обоснованы? Они отвечают моим предпочтениям?
- Это правда ужасно (настолько, что хуже не может быть?)
- Я и правда не смогу это пережить?

Чтобы мыслить более рационально, старайтесь:

- вырабатывать у себя РАЗУМНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ (желания, стремления, потребности);
- ОЦЕНИВАТЬ, НАСКОЛЬКО ЭТО РЕАЛЬНО ПЛОХО (это плохо, неприятно);
- Вырабатывать у себя ВЫСОКИЙ ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ («мне это не нравится, но я с этим справлюсь»);
- НЕ ВЕШАТЬ ЯРЛЫКИ НА СЕБЯ И ДРУГИХ (я и другие — мы все имеем право на ошибки, ведь мы всего лишь люди)

Здоровые негативные эмоции:

- разочарование;
- озабоченность;
- раздражение;
- сожаление;
- грусть;
- фрустрация

Анкета самопомощи РЭПТ

А (АКТИВАТОР, ИЛИ НЕСЧАСТЬЕ)

- Кратко опишите ситуацию, которая заставила вас беспокоиться.
- «А» может быть внутренним или внешним, реальным или воображаемым.

«А» может представлять собой событие прошлого, настоящего или будущего

С (ПОСЛЕДСТВИЯ)

Основные нездоровые негативные эмоции:

Особенности деструктивного поведения:

Нездоровые негативные эмоции:

ИУ (ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ)

D (ОСПАРИВАНИЕ)

Е (НОВАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ФИЛОСОФИЯ)

Е (ЭФФЕКТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ)

Новые здоровые негативные эмоции:

Новое конструктивное поведение:

Чтобы выявить ИУ, обратите внимание на:

- БЕЗАПЕЛЛЯЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ («должен», «обязан», «мне должны»);
- КАТАСТРОФИЗАЦИЮ («это ужасно, невыносимо, чудовищно»);
- НИЗКИЙ ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ («я этого не переживу»);
- ОЦЕНИВАНИЕ СЕБЯ/ДРУГИХ («я/он/она плохой, никчемный»)

Чтобы оспорить, спросите себя:

- Что со мной будет, если я буду поддерживать это убеждение? Это мне поможет или навредит?
- Есть ли основания для моих ИУ? Соответствует ли это реальности?
- Мои убеждения логически обоснованы? Они отвечают моим предпочтениям?
- Это правда ужасно (настолько, что хуже не может быть?)
- Я и правда не смогу это пережить?

Чтобы мыслить более рационально, старайтесь:

- вырабатывать у себя РАЗУМНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ (желания, стремления, потребности);
- ОЦЕНИВАТЬ, НАСКОЛЬКО ЭТО РЕАЛЬНО ПЛОХО (это плохо, неприятно);
- Вырабатывать у себя ВЫСОКИЙ ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ («мне это не нравится, но я с этим справлюсь»);
- НЕ ВЕШАТЬ ЯРЛЫКИ НА СЕБЯ И ДРУГИХ (я и другие — мы все имеем право на ошибки, ведь мы всего лишь люди)

Здоровые негативные эмоции:

- разочарование;
- озабоченность;
- раздражение;
- сожаление;
- грусть;
- фрустрация

Применение РЭПТ и других материалов по когнитивно-поведенческой терапии

Люди могут использовать печатные, аудио- и доступные в ином другом формате материалы в качестве пособий по самопомощи. Методы РЭПТ очень доступны для понимания, и ими легко пользоваться как во время сессии, так и в перерывах между ними. Принципы понятны и просты. Те, кто уже их освоил, могут обучать данным методам и принципам всех желающих.

Положения и суть подходов РЭПТ описаны в множестве буклетов, книг и статей. В психологической клинике при Институте Альберта Эллиса в Нью-Йорке мы рекомендуем своим клиентам читать определенные буклеты, которые мы раздаем всем уже на первой сессии. Сюда включены следующие: *The Nature of Disturbed Marital Interaction* («Причины проблем в семейной жизни»); *REBT Diminishes Much of the Human Ego* («РЭПТ позволяет иначе взглянуть на самого себя») и *Achieving Self-Actualization* («Наша цель – самоактуализация»).

Мы также советуем нашим клиентам прочесть основные книги по РЭПТ и КПТ, написанные для широкой аудитории, например, такие мои книги, как «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему»; «Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией». Это лишь немногое из того, что может вам пригодиться. Ссылки на другие издания вы найдете в конце данной книги, а новые материалы можно заказать в Институте Альберта Эллиса по адресу: 45 East 65th Street, New York, NY 10021-6593, (212) 535-0822, Fax (212) 249-3582.

Многие люди находят эти материалы очень полезными. Мои клиенты, например, часто читают или слушают материалы по теме после сессий. Это дает им возможность обратить внимание на то, что они сначала упустили. Даже если вы не сталкивались непосредственно с РЭПТ, вы все равно можете почерпнуть из этих пособий что-то интересное для себя.

Обучаем методам РЭПТ своих друзей и родственников

Когда я начал использовать РЭПТ в работе с клиентами, то обнаружил, что многие из них стали обучать методам РЭПТ своих друзей, родственников и коллег. Как уже было сказано ранее, у них не возникло с этим каких-либо трудностей, поскольку они сами уже довольно хорошо разбирались в этом вопросе. Оказалось, что некоторые люди из окружения моих клиентов уже давно и так пользовались этими методами. Другие же сначала не хотели слушать, но затем поняли, насколько хорошо работают эти техники, и вскоре стали пользоваться ими.

Чем больше мои клиенты стремились научить методам РЭПТ других людей, тем больше помогали себе. Именно это отмечал почти столетие назад философ и педагог Джон Дьюи: мы учимся сами, когда обучаем других. Это в полной мере относится к РЭПТ. Показывая другим, как выявлять свои иррациональные убеждения и оспаривать их, вы начинаете легче и быстрее отслеживать и свои собственные ИУ и улучшаете свои навыки оспаривания.

Это одна из основных причин, по которой в 1959 г. я начал заниматься групповой терапией. Я понял, что в группе у моих клиентов появлялась прекрасная возможность обнаруживать иррациональные убеждения других участников и оспаривать их. Я мог наблюдать и корректировать совместную работу моих клиентов, обращать их внимание на то, правильно или неправильно они выявляют ИУ, и помогать им более эффективно оспаривать эти ИУ. Членам группы, которые наиболее активно принимали участие в этом процессе, удавалось гораздо больше преуспеть в оспаривании своих собственных ИУ. Формат группы помогал лучше усваивать полученные знания. Они учились у своих согруппников новым методам оспаривания. Эта модель взаимодействия оказалась чрезвычайно эффективной!

Если у вас есть возможность набрать собственную группу друзей для обучения методам РЭПТ, это будет просто отлично. Но даже если нет, вы все равно можете применить эту тактику к любому человеку из своего окружения для обсуждения его проблем. Если вы обучили методам РЭПТ хотя бы одного человека, он, в свою очередь, поможет вам выявить ИУ и оспорить их – таким образом вы можете и в дальнейшем продолжать помогать себе и друг другу.

Розали была в глубокой депрессии по поводу расставания с Рональдом, которое произошло два года назад. Она даже подумывала о самоубийстве, чтобы прекратить наконец свои страдания. После того как мы проработали с Розали восемь недель, девушка поняла, что она мучилась не только из-за потери отношений как таковых. Прежде всего дело было в том, что она сильно винила себя в произошедшем. Она корила себя за то, что часто была чрезвычайно резка с Ронни. Моя клиентка была уверена, что ей никогда не удастся избавиться от своей вспыльчивости и несдержанности, что она не сможет ни с кем построить прочные отношения. Она считала себя никчемным и не достойным любви человеком.

Сессии РЭПТ, чтение дополнительных материалов и прослушивание лекций помогли Розали понять, что ее вспыльчивость основывалась на простодушной убежденности в том, что люди просто обязаны исполнять ее истинные желания – особенно что касалось потребности быть любимой, – а иначе все они «неблагодарные ублюдки». Она также осознала, что ее «потребность» в постоянных

проявлениях любви и заботы была довольно преувеличенной и нелогичной. В «необходимости» этого она убедила себя сама.

Розали увидела, что у нее очень низкий порог фрустрации и острое ощущение собственной никчемности, а причина была не в дефиците любви и заботы, а в бескомпромиссных требованиях к себе и к своему партнеру. Она упорно работала над формированием своих предпочтений, стараясь отказаться от безапелляционных требований. В результате моя клиентка смогла избавиться от излишних переживаний, снова стала ходить на свидания.

Розали начала обсуждать свои проблемы с подругами и показала им, каких успехов она добилась благодаря РЭПТ; она обнаружила, что почти у всех ее подруг были похожие трудности. У всех них была здоровая потребность любить и быть любимыми, но была и убежденность в том, что эта потребность **должна быть удовлетворена**. Излишняя требовательность в этом отношении отпугивала всех настоящих и потенциальных партнеров; и даже если их отношения развивались нормально, эти женщины продолжали думать: «Он обязан продолжать меня любить, а иначе я буду считать себя несчастной и никому не нужной!»

Розали ясно увидела свои ошибки, когда начала помогать подругам. Некоторые из подруг Розали достигли значительных успехов благодаря ее помощи и чтению пособий по РЭПТ. Одна из приятельниц перестала мучить своего партнера и начала укреплять и развивать новые отношения. Другая подруга сохранила прежние отношения, но стала меньше переживать, если вдруг ее молодой человек начинал уделять больше внимания работе, а не ей. Все это говорит о том, что подруги Розали значительно улучшили свою жизнь благодаря РЭПТ. Главные принципы РЭПТ и сама Розали усвоила в результате гораздо лучше. Девушка решила, что ей очень нравится разъяснять людям эти принципы – она прошла обучение и стала выполнять обязанности социального работника при клинике.

Построение модели

Как известно, дети и взрослые быстрее учатся на чьем-то примере. Вы, например, могли перенять склонность к предъявлению безапелляционных требований у своих родственников и друзей. Члены вашей семьи, ваши педагоги, культура и СМИ научили вас ругать себя, ссориться с другими, ныть и страдать по поводу своей безрадостной жизни и таким образом выводить себя из состояния равновесия.

Сьюзи, например, была с рождения модницей. Она постоянно обновляла свой гардероб в соответствии с модными тенденциями. Она копировала прически и макияж, которые были в тренде на тот момент. Даже манеры и стиль поведения она перенимала у людей, которых считала для себя эталоном. Но еще хуже было то, что она отказывалась поддерживать собственную индивидуальность, считала правила своей социальной группы единственно «верными» и «стоящими». Она была убеждена, что люди, нарушающие эти правила, – тупицы и изгои.

Сьюзи пришла ко мне на прием из-за хронической тревожности, которая усиливалась, как только она нарушала один из «правильных» социальных законов или когда другие подозревали ее в этом. Она довела свою тревожность до критических значений, переживая о том, что другие об этом узнают.

Я использовал несколько традиционных методов РЭПТ при работе со Сьюзи, прежде всего – выявление ее основных иррациональных убеждений и их оспаривание: «Несоответствующее требованиям общества поведение ужасно, непростительно, и его необходимо избегать любой ценой!», «Если я чем-то отличаюсь от основной массы, все приличные люди станут меня презирать, и они будут правы: я – худшая из худших, меня необходимо наказать, привязав к столбу на главной площади!»

После нескольких месяцев работы в рамках РЭПТ Сьюзи начала постепенно приобретать свой собственный стиль, перестала подражать консервативным членам своей социальной группы. Она стала одеваться и краситься так, как ей нравилось, не переживая о том, что выбивается из общей массы. Она даже рассказала о своих оригинальных предпочтениях относительно книг некоторым своим старомодным друзьям. Сьюзи приобрела новых друзей с более передовыми взглядами – они жили на Манхэттене и в корне отличались от жителей Лонг-Айленда.

Тревожность Сьюзи значительно снизилась – особенно заметно уменьшилась паника из-за собственной тревожности. Она продолжала близко общаться со своей семьей. Правда, Сьюзи все же не могла рассказать родственникам о том, что периодически встречалась и вступала в интимную близость не с одним мужчиной, а с разными. Она делала вид, что у нее лишь один постоянный молодой человек. Его она приводила на семейные встречи, хотя на самом деле ей больше нравился другой кандидат, которого, как она подозревала, семья может признать «неподходящей партией».

Сьюзи переживала из-за своего обмана, хотя к тому моменту она уже и перестала ругать себя за «плохое» поведение. Чтобы преодолеть дискомфорт, Сьюзи выполнила несколько РЭПТ-упражнений по борьбе со стыдом, после чего смогла, наконец, признаться семье в некоторых своих «неподобающих» поступках. Она

смогла побороть чувство стыда, когда рассказала близким, например, о том, что перестала посещать католическую церковь и стала буддисткой.

Сьюзи больше не боялась, что дома ее осудят. Она стала читать работы по дзен-буддизму, а также увлеклась творчеством таких христианских нонконформистов, как Генри Дэвид Торо и Бронсон Олкотт, которых обвиняли в нарушении общественных норм. Ориентируясь на их пример, Сьюзи смогла еще освободиться от ожиданий своих родственников и стать собой. В конце концов она перестала скрывать от всех свою личную жизнь и почувствовала себя от этого гораздо комфортнее. Она гордилась тем, что ей удалось убедить некоторых своих старомодных подруг перестать бояться экспериментов в сексе и начать больше любить жизнь.

Я, конечно, не стану советовать вам брать на вооружение смелый пример Сьюзи и ее друзей. Вы вольны выбирать степень своей свободы. Но если вы и правда хотите сделать что-то необычное, вы можете ориентироваться на людей, которые пошли против традиций без чувства вины или стыда.

Отказываемся от обобщающих формулировок

Как Альфред Коржибски отметил в 1933 г. в своей необычной книге «Наука и здравомыслие»: «Мы, люди, являемся единственным видом живых существ, который создает и постоянно совершенствует свой язык. Без использования языка, включая я-утверждения, мы бы не смогли развивать свой образ мыслей и думать о том, о чем мы думаем».

Язык – это дар человечеству во многих смыслах. Наше стремление постоянно менять язык связано с определенным риском. Как показал Коржибски, мы склонны к чрезмерным обобщениям в отношении себя и других. Например, используя слова «являться», «быть» в отношении личности, мы осторожно отмечаем: «Я глупо поступил, что не подготовился к этому важному тесту», а затем обобщаем: «Значит, я дурак!» Мы можем даже пойти дальше и сказать: «Поскольку я поступил глупо, я дурак, я никчемный и ничтожный человек, который всегда поступает плохо и который не заслуживает того, чтобы получать от жизни удовольствие».

Если вы подумаете об этих утверждениях, то увидите, что довольно часто используете их в отношении себя и других. То, что вы поступили глупо, может быть правдой, поскольку вашей целью на самом деле было выдержать этот тест, и вы бы обязательно это сделали, если бы подготовились должным образом. Но вы выбрали не готовиться – саботировали свою цель. Действуя вопреки собственным интересам, вы можете с полным правом сказать: «Я поступил глупо». Это заставляет вас задуматься о том, что вы сделали и как вам больше не стоит поступать в дальнейшем.

Более того, в рамках РЭПТ считается: если вы признали, что поступили глупо, то, скорее всего, придете к выводу, что повторять этот поступок не стоит. Затем вы испытаете сожаление и разочарование в связи со случившимся, и эти негативные чувства будут здоровой и полезной реакцией. Если же вы почувствуете безразличие или решите, что в этом нет ничего особенного, нежелательный поступок может повториться; лишь здоровое разочарование и сожаление заставят вас так больше не делать.

Давайте вернемся к вашему утверждению: «Поскольку я повел себя глупо, не подготовившись к тесту, это значит, что я дурак!» Что будем с этим делать? Утверждение неправдоподобно, поскольку вывод «Я дурак!» подразумевает, что вы всегда (или же довольно часто) поступаете глупо. На самом деле очень часто вы поступаете разумно. Получается, что вы слишком обобщаете. То есть вы, как сказал бы Коржибски, стали жертвой понятия «является» в отношении личности. Ваше утверждение «Я дурак!» в какой-то степени становится вашей постоянной характеристикой, определяя тем самым вашу сущность. Что за чушь! Вы же делаете тысячу разных вещей помимо подготовки к тесту; многие тесты вы сдаете весьма успешно; что касается рассматриваемого случая, то вас никоим образом нельзя назвать «неспособным» и уж тем более – «глупым».

Так кто же вы? Этот вопрос не очень корректен, поскольку вы делаете множество разных вещей, ни одна из которых не может определять вашу сущность. Вы просто человек, который может что-то делать хорошо, а что-то не очень. Вы человек, который временами поступает неправильно или глупо, но который в следующий раз

может повести себя гораздо лучше. Вашу личность нельзя отождествлять с тем, что и как вы делаете. Да, вы делаете то, что делаете; а поскольку у вас всегда есть выбор или воля, вы ощущаете свою ответственность. Но ни один из ваших видов деятельности не может давать вам постоянную исчерпывающую характеристику. Даже если в чем-то вы никогда не бываете успешны, вас нельзя назвать плохим или неумелым человеком. Как сказал психолог Штефан Нильсен (специалист в области межличностного общения), когда вы называете себя «плохим человеком», то едва ли понимаете, каким должен быть человек и как он должен себя вести. Вы сами создаете для себя критерии адекватности – так пусть они будут не такими жесткими и суровыми лично для вас.

То, как вы используете глагол «являться» или разные формы глагола «быть» для создания характеристики собственной личности, может на многое повлиять. Я бы посоветовал следить за этим и быть осторожнее. Дэвид Борланд-младший, один из ведущих членов Международного общества по вопросам общей семантики (основанного на базе учения Коржибски), разработал форму английского языка, которую он назвал «язык-прим», – из этого языка исключены идентификационные глаголы «быть», «являться», что позволяет избежать чрезмерных обобщений и догматизма в отношении личностных характеристик, о которых мы говорим. Использование «языка-прим» не сможет полностью поменять образ ваших мыслей, но иногда оказывается очень полезным.

Вернемся к конструкциям типа «я должен». Когда вы говорите: «Я поступил глупо, не подготовившись как следует к тесту», то испытываете сожаление и разочарование, и эти здоровые негативные чувства помогают вам изменить свое поведение в дальнейшем. Но если вы добавляете: «А значит, я дурак» или «Я абсолютно никчемный человек», то вы рискуете превратить ваши предпочтения в безапелляционные «я должен». Утверждение «Я дурак!» подразумевает, что «дурак» – это ваша сущность, определение вашей личности, то есть вы поступаете глупо всегда. Если вы правда в это верите, до добра это не доведет! Вы будете стараться не поступать плохо, используя безапелляционные требования: «Глупое поведение делает меня дураком, мне во что бы то ни стало нужно вести себя иначе!

Ужасно, если я буду продолжать вести себя по-прежнему! Мое глупое поведение превращает меня в никчемного и бесполезного человека!»

Ну и где тут настоящий вы? Нигде! Ожидания, что вы всегда будете вести себя глупо, могут вскоре стать «самопророчеством». Вы действительно будете продолжать вести себя именно так и вовсе перестанете пытаться что-то изменить. Вы будете считать, что все вокруг видят, какой вы на самом деле дурак, что все станут презирать вас, и у вас больше не будет возможности повлиять на их мнение. Некоторые люди из числа осуждающих вас будут намеренно препятствовать вашим изменениям к лучшему. И тогда вы решите, что люди и высшие силы считают вас существом бесполезным, не способным стремиться к успеху и меняться. Придете к выводу, что вас могут «наказать», лишив возможности поступать правильно и достигать хороших результатов до конца жизни.

Посмотрите, как вы все сами запутали!

Конечно, плохие или хорошие результаты не связаны напрямую с тем, что кто-то считает себя «хорошим человеком» или «никчемной личностью». Но это тоже может

сработать! Будьте осторожны: ставьте перед собой важные цели и старайтесь их достичь. Опирайтесь на свое упорное желание и стремление. А если у вас это не получается (например, если вы не подготовились к тесту должным образом), оценивайте свои действия как плохие, глупые или неэффективные, **но только сами действия**. Не клеймите себя. Ведь всем людям свойственно совершать ошибки.

Считая себя добропорядочным и заслуживающим уважения, вы наверняка добьетесь лучших результатов, чем если объявите себя плохим и недостойным. Но любой ярлык необъективен. Как показали Джордж Келли и другие ученые, люди склонны мыслить дихотомическими конструктами и категориями, в том числе противопоставлениями «плохое» – «хорошее». Когда вы думаете о себе как о хорошем человеке, вы, скорее всего, предположите возможность, что можете быть и плохим. Это очень опасно!

Воспользуйтесь элегантным подходом к характеристике личности, который предлагает РЭПТ: оценивайте только свои мысли, чувства и действия в соответствии с полученным результатом; не давайте оценку себе как личности, не используйте чрезмерных обобщений. Отслеживайте и анализируйте такие утверждения, как:

• «Я допустил ошибку в этот раз, и это уже не впервые, и это значит, что я буду ошибаться постоянно»;

• «Поскольку я провалил это важное задание, я – неудачник»;

«Я мог бы сделать лучше, но у меня не получилось. Я несу полную ответственность за свой провал, а еще это означает, что я никчемный, бесполезный и недостойный человек»;

• «Другие люди несправедливы по отношению ко мне, и значит, я могу злиться на них»;

• «Мир, в котором я живу, полон несправедливости и подлости, значит, это гнилой мир!»

Эти ярлыки создадут вам массу ненужных проблем – вам будет сложно с самим собой и с другими людьми. Поэтому отказывайтесь от чрезмерных обобщений. Хватит определять личность исходя из поведения. Возможно, вам и не удастся окончательно избавиться от чрезмерных обобщений, но вы можете постараться делать их пореже! И вы увидите, насколько станете счастливее и спокойнее.

10

Другие направления работы мысли

Нацеленность на решение проблемы, инсайт, обращение к вере и укрепление самооценки

Решение практических проблем

Большая часть психотерапевтических подходов, включая и те, что применяются в РЭПТ, нацелена на решение практических проблем. Если вы решаете свои жизненные проблемы и не требуете, чтобы полученный результат был идеальным, сильно переживать и беспокоиться вы, скорее всего, не будете. Но если достичь идеального результата не получается, возможно, вы будете испытывать дискомфорт. Несчастье (A), произошедшее в вашей жизни, противоречит вашим интересам. На уровне B (на этом уровне происходит анализ системы убеждений) мы часто склонны мыслить иррационально и расстраиваемся из-за отсутствия идеального решения. На уровне C (последствия) начинается беспокойство относительно A. Тревога блокирует способность найти практический подход к проблеме и выход из ситуации.

Вы правильно делаете, что стремитесь решать свои практические задачи, и терапия в этом, безусловно, поможет. Но если это ваша основная цель, то вряд ли вы сможете избавиться от эмоционального дискомфорта. Ваши практические задачи могут возникнуть снова, что опять заставит беспокоиться из-за невозможности решить их наилучшим образом. Поэтому в РЭПТ мы рекомендуем работать над снижением градуса переживаний – как до начала работы, так и в процессе решения практических задач. Старайтесь избегать установки на максимально идеальный результат.

Терри работал менеджером-консультантом и довольно хорошо справлялся со своей работой. Он помогал крупным организациям понять, какие направления деятельности требуют особого внимания, и давал советы по улучшению ситуации. Он любил решать проблемы, что помогало ему отлично справляться и со своей жизнью. Его бывшая жена постоянно требовала денег на содержание двоих малолетних детей, Терри научился находить с ней общий язык, много работал, хорошо зарабатывал и при этом довольно разумно управлял своими финансами. Он решил, что быть в отношениях довольно затратно, поэтому встречался лишь с теми женщинами, которые многого не требовали. Метод работал неплохо; Терри оплачивал все счета и чувствовал себя в полном порядке.

Когда в фирме Терри начались сокращения и ему предложили остаться на полставки, доходы моего клиента резко упали и сбережения стали быстро таять. Терри сильно переживал, он начал поиски новой работы, боясь, что иначе дети начнут его ненавидеть, ведь он вынужден давать бывшей жене меньше денег. Причиной тревоги были и ожидания, что женщины, с которыми он встречался, станут презирать его из-за финансовой несостоятельности.

Тревоги Терри насчет сокращения доходов были здоровой негативной реакцией, поскольку это помогало ему строить планы и искать выход из ситуации, соизмеряя текущие траты с возможностями. Но Терри беспокоился слишком сильно, он был одержим поиском новых источников заработка, переживал из-за оплаты счетов и чувствовал себя ужасно, «почти нищим». Он стал плохо спать по ночам, придумывал все новые способы экономии, и это создавало трудности в общении с бывшей женой и нынешней партнершей.

РЭПТ помогла моему клиенту сохранить здоровый уровень беспокойства относительно финансовых затруднений и избавиться от излишней тревоги. Я показал Терри, что само по себе наличие финансовых проблем не делает его недостойным или плохим человеком, он также прочитал книгу, которую я написал в соавторстве с Патрицией Хантер, – *Why Am I Always Broke?* («Почему я постоянно на мели?»).

Терри, наконец, осознал следующее: «В сфере, где я работаю, ситуация, возможно, уже никогда не станет прежней и финансовых улучшений не будет. В худшем случае мне придется урезать траты, выделять меньше денег на детей и как-то мириться с этим. Если моя жена и дети меня не поймут – ну что ж, пусть будет так. Если моя девушка начнет презирать меня из-за нехватки денег, это будет лишь доказательством, что она – не мой человек».

Когда Терри все это понял, он перестал себя ругать и стал меньше беспокоиться. Он не утратил способности успешно решать практические задачи.

Делайте все возможное, чтобы решать свои проблемы. Используйте методы, которые широко применяются в бизнесе, промышленности и менеджменте, а также те, которые были разработаны психологами и педагогами, например такими, как Дональд Мейхенбаум, Джеральд Спивак и Мерна Шур. Некоторые техники перечислены ниже:

• анализируйте важные проблемы, особенно те, по поводу которых вы сильно переживаете;

• старайтесь избегать необходимости решать сразу несколько срочных задач, требующих немедленного результата;

• попытайтесь найти наилучшие варианты решения проблем, но откажитесь от мысли, что «наилучшее» решение – единственное, что вас может устроить. Будьте готовы и к альтернативным и даже к «не совсем удачным» решениям;

• рассмотрите несколько возможных вариантов решения как мысленно, так и применив их на практике, даже если вам кажется, что подходящий из них лишь один;

• проверьте эффективность ваших решений мысленно, но лучше практически, анализируя, устроит ли вас полученный результат;

• признайте тот факт, что вы сможете найти хороший выход из своей ситуации, но не обязательно идеальный;

• научитесь ставить перед собой реальные цели, четко формулируя проблемы и стараясь найти несколько возможных путей их решения;

• постарайтесь придумать как можно больше потенциальных решений – это дает возможность выбора;

• если вы испытываете тревогу или стресс по поводу своих проблем, попытайтесь представить себе, как другие люди справляются с трудностями без особых переживаний и беспокойства;

• оцените все «за» и «против» каждого решения, которое у вас появилось, и ранжируйте варианты в зависимости от возможности получить хороший результат;

• попробуйте сначала мысленно «проиграть» свои стратегии и действия, прежде чем осуществить их на практике. В ходе этого эксперимента постарайтесь представить себе другие варианты решения и оцените их потенциальную пользу;

• будьте готовы к неудачам – иногда их будет немало, но избегайте мыслей о том, что «с вами это не должно происходить», и не считайте себя никчемным человеком;

• уважайте себя за свои старания и поощряйте, даже если в какой-то момент ваши планы не сработали так, как хотелось бы;

• убедите себя, что вы еще на многое способны, раз вы продолжаете работать над проблемой, даже если решение еще не найдено;

• когда вы чувствуете опустошение, подумайте, какие ваши мысли тому виной. Может быть, вы думаете, что вам трудно справиться или что вам никогда не одолеть проблему, не добиться достойных результатов, что решение проблемы должно быть только самым лучшим, иначе и стараться не стоит;

• подумайте, как можно себя подбодрить. Помочь могут высказывания типа: «Я могу с этим справиться»; «Мне нравится решать проблемы»; «У меня получилось в этот раз, значит, получится и в следующий»; «Даже если у меня ничего не получится, я смогу извлечь из ситуации урок на будущее»;

• убедите себя, что если произойдет самое плохое и вы не найдете достойный выход из ситуации, это не будет катастрофой и вы по-прежнему сможете наслаждаться жизнью;

• воспринимайте сложную ситуацию как настоящий вызов, с которым стоило столкнуться. Вы можете прилагать усилия для решения проблемы, искать варианты и извлекать уроки, получая удовольствие от самого процесса. Постарайтесь принять себя во всех своих проявлениях (безусловное самопринятие), даже если пока не добились нужных результатов;

• вы также можете развить в себе высокий порог фрустрации, то есть убедить себя в том, что жизнь была бы лучше, если бы вы решили все проблемы, но совсем не ужасно, если пока так не происходит. Вы можете это преодолеть и жить нормальной и счастливой жизнью, даже если некоторые важные проблемы до сих пор не решены.

Не забывайте, что работа над эмоциональным состоянием, которое мешает вам успешно справляться с практическими задачами, – это тоже способ решения. Продолжайте спрашивать себя: «Как мне справиться с моими эмоциональными проблемами, как я могу решить свои практические задачи?» И то и другое начинается в вашей голове! РЭПТ предлагает нам прежде всего изучить эмоциональный блок и ограничения, приложить усилия, чтобы их преодолеть, и только потом следует приступать к решению практических проблем. Но не стоит воспринимать это как безусловное правило. Как только вы снизите градус беспокойства, то почувствуете себя гораздо лучше.

Техники, ориентированные на поиск решений

Терапия, ориентированная на решения, стала довольно популярной благодаря группе психотерапевтов, которые следовали подходу Стива де Шейзера. В 1950-х гг. этот вид терапии начал внедрять Милтон Эриксон, а де Шейзер лишь дополнил разработки Милтона своими необычными техниками. РЭПТ также пользуется многими из этих методов с 1950-х гг.

Ориентированная на решения терапия не касается глубин вашего прошлого, как это делает психоанализ. Этот подход показывает вам, что вы можете меняться сами, и даже очень успешно, столкнувшись с практической или эмоциональной проблемой. Поскольку вы можете вспомнить, насколько эффективно вы уже справлялись с подобной задачей ранее, и попробовать применить ту же самую стратегию снова.

Задайте себе несколько вопросов. Предположите, например, что вы беспокоитесь из-за возможной неудачи при написании важного теста и настолько боитесь предстоящего экзамена, что это мешает вам к нему подготовиться. Спросите себя: «Как мне удалось справиться с тревогой в прошлый раз? Что мне помогло? Приходилось ли мне заставлять себя концентрироваться, несмотря на тревогу? Пытался ли я убедить себя, что провалиться на экзамене – это не катастрофа? Что помогло мне тогда и может помочь сейчас?»

Спросите себя: «Какой способ подготовки оказался для меня самым эффективным? Какие методы саморегуляции помогли мне ранее, а какие – нет? Что дало мне возможность справиться с проблемой? А что помешало?»

Еще вопросы: «Приходилось ли мне раньше, в похожих ситуациях, переживать из-за того, что я переживаю? Говорил ли я себе, что тревожиться – это недостойно и ненормально? Думал ли я, что мне трудно справляться с тревогой, что от нее необходимо избавиться, что она сильно усложняет мою жизнь? Как я работал над низким порогом фрустрации?»

Если вы зададите себе все эти вопросы, то сможете оспорить свои катастрофические ожидания и перестать наконец в будущем вспоминать о том, что вам помогло в прошлый раз.

Терапевты, которые практикуют такой подход, обращают ваше внимание на будущее, не давая зацикливаться на прошлом и настоящем. Вместо того чтобы копаться в себе, вы концентрируетесь на своем будущем поведении, учитывая и те варианты, которые для вас не работают, Вы пытаетесь найти решения, которые помогут измениться независимо от сложившейся ситуации.

И еще раз: ориентируйтесь на действия и анализируйте свои результаты. Отказывайтесь от привычных мыслей и поступков.

Этот подход во многом близок тому, что предлагает РЭПТ. Но не учитывает некоторые важные моменты. Например:

• иногда бывает сложно вспомнить, как вы раньше решали свои практические или эмоциональные проблемы, даже если вы удачно с ними справились;

• были ли прежние решения и правда удачными или они подходили только к той конкретной ситуации? Возможно, они не были так уж хороши, раз проблема повторилась;

• ваши предыдущие решения, которые «сработали» когда-то, могут помешать найти более продуманный и надежный выход в новых обстоятельствах. У вас может быть низкий порог фрустрации, поэтому вы и выбираете самый простой и легкий вариант, вместо того чтобы поискать что-то более сложное, но эффективное;

• ваши решения могут быть «однобокими». Например, если вы научились справляться с боязнью поездов или лифтов, у вас все равно не получится преодолеть тревогу по другим поводам, с которой вам придется просто смириться;

• вы обычный человек, а значит, склонны возвращаться к прошлым переживаниям, даже если вы уже ранее с ними справились. РЭПТ утверждает, что если вы как следует проработали свои главные «я должен», то вы вряд ли будете в дальнейшем сильно расстраиваться по похожему поводу. Это значит, что вам больше не потребуется прибегать к своим «готовым решениям» снова и снова;

• если вы страдаете каким-то психическим расстройством, ориентированная на поиск решений терапия может не подойти (ведь она не учитывает, что вам может быть нужно серьезное лечение, прием антидепрессантов или других препаратов).

Джеральд, например, страдал из-за того, что ему приходилось жить в обществе, где приоритет отдавался моногамным отношениям – так было на Среднем Западе, где он вырос, и в Нью-Йорке, куда он переехал, когда ему исполнилось 25. Несколько лет спустя ему удалось найти немоногамное сообщество в Бруклине, в котором десятки мужчин, женщин и детей жили вместе, вели общее хозяйство и практиковали свободные интимные отношения. Какое-то время мой клиент был счастлив. Но вскоре обнаружил, что почти все члены коммуны, включая его самого, имеют невротические особенности – мысли, чувства и поведение, и это отражается на жизни сообщества. Сам Джеральд большую часть времени сильно злился, поскольку некоторые члены группы стали нарушать установленные правила, делая вид, что соблюдают их, или даже открыто их саботировали.

К моменту расформирования коммуны Джеральд понял, что человек с его складом личности и не мог получать удовольствие от подобного образа жизни. Это касалось и прочих членов группы. Единственной гарантией успеха жизни в коммуне могла бы стать психотерапия – каждому участнику следовало проработать такие чувства, как ревность, зависть, фрустрация, и постараться воспитать в себе толерантность.

В любой ситуации вы можете воспользоваться методами ориентированной на поиск решений терапии. Если вам нужно быстро справиться с проблемой, это может сработать. Но если вам нужно выработать некий основательный философский подход и изменить свое поведение в целом, стоит использовать еще и принципы, о которых я рассказываю в этой книге.

Используйте свою силу, но не «принцип Поллианны»

Милтон Эриксон и другие специалисты, практикующие терапию решений, показывали клиентам, что убеждены в способностях каждого человека вести себя конструктивно. Они искренне верили в ресурсы и потенциал своих клиентов. Этот метод признания «естественной силы» мыслей, чувств и поведения имеет очевидные преимущества.

Когда вы фокусируетесь на своих сильных сторонах и возможности перемен, вы способны обнаружить у себя качества, которые могут сильно помочь, – прежде всего умение мыслить конкретно и логично и действовать эффективно. Если вы способны быстро восстанавливать свои силы после неудач на работе, например, то вполне возможно, что вы так же легко приходите в себя и после разрыва отношений.

Всегда относитесь к себе как к «обычному» человеку, которому свойственны определенные деструктивные черты, что, однако, не мешает жить нормальной и счастливой жизнью. Как было сказано в главе 8, не следуйте «принципу Поллианны». Не ищите в себе качеств, которых у вас нет, не рассчитывайте чудесным образом справиться с несчастьями. Ваши неудачи – это стимул работать над собой. Всегда помните, что вы не неудачник, а обычный человек, который в данный момент испытывает трудности, но извлекает из этого уроки и меняется к лучшему. Старайтесь относиться к себе объективно. Не преувеличивайте свои недостатки. Воспринимайте необходимость личностных изменений как интересный вызов самому себе.

Ниже я привожу некоторые недостатки «принципа Поллианны».

• Если возвести в превосходную степень свои положительные и «нормальные» черты, вы окажете себе лишь временную поддержку. Это не поможет изменить ваш образ жизни. Качественно улучшить жизнь можно, только если вы полностью осознаете деструктивность своего поведения и начнете активно над этим работать. Постоянное благостное мироощущение мешает смотреть на вещи реально.

• Вы можете считать некоторые свои действия «нормальными» или «хорошими» при всей их очевидной деструктивности. Вам может казаться, что вы избегаете «опасности», а на самом деле лишь увеличиваете ее. Например, вы можете думать: «Водить автомобиль очень опасно», но на деле может оказаться, что вы просто придумываете себе оправдания, чтобы не связываться с вождением. Со временем это может превратиться в строгое ограничивающее убеждение.

Проанализируйте свое «нормальное» поведение, попросив близкого друга или родственника помочь вам в этом. Посмотрите, насколько хорошо вам удается выявлять и признавать «ненормальность» своих поступков или как часто вы ищете себе оправдания, чтобы не решать насущные проблемы.

Метод отвлечения и злоупотребление им

Еще много веков назад мудрецы пришли к выводу, что человеческий разум может одновременно фокусироваться лишь на одном объекте. Когда, например, вы сильно беспокоитесь о чем-то, то больше ни на что не обращаете внимания. Это плохо отражается на успеваемости в школе, создает проблемы на работе и в отношениях с людьми. Если, несмотря на тревогу, заставить себя концентрироваться на учебе, работе и больше внимания уделять социальным связям, то чаще всего это позволит унять беспокойство и улучшить качество деятельности. Я обнаружил это сам, когда мне было 19, – в то время я очень боялся выступать на публике. При подготовке к очередным дебатам, из-за которых было много волнений, я написал для себя план и четко придерживался его во время произнесения речи. Я так увлекся процессом, что мгновенно забыл про тревогу и все прошло очень хорошо.

Древние мыслители поняли, что различные формы концентрации помогают справиться с тревогой и депрессией. Они рекомендовали занятия йогой, дыхательные упражнения, медитацию и другие формы отвлечения. Сюда можно включить, как в дзен-буддизме, разнообразные ритуалы и практики, которые помогают человеку переключить внимание с тревожного состояния на что-то другое.

Вы можете использовать эти и другие методы отвлечения, когда испытываете тревогу, панику, депрессию, гнев или мучаетесь от жалости к себе. Прогрессивная техника нервно-мышечной релаксации Эдмунда Джейкобсона, направленная на расслабление основных мышц тела, очень полезна в таких ситуациях. Помочь может и просмотр телевизионных передач или художественных фильмов, чтение, игры и другие формы досуга, требующие вовлеченности.

Герберт Бенсон, который изучал реакции организма в ходе релаксации, считал, что медитации и другие формы «религиозных» или «мистических» практик можно выполнять по мере необходимости, даже не являясь последователем соответствующих религии или культа. Вот одна из форм релаксации, которую он рекомендовал.

Выберите любое слово, например «один», «мир», «Ом», или короткую фразу, которая имеет для вас какое-то значение. Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и попробуйте расслабить мышцы тела. Дышите спокойно и естественно. На выдохе повторяйте слово или фразу. Постарайтесь больше ни о чем не думать, но не слишком заставляйте себя. Если вы замечаете, что мысли о чем-то продолжают возвращаться, мягко и спокойно направляйте свое внимание на процесс дыхания, повторяя при этом выбранное слово или фразу. Вы можете проделывать это упражнение 5, 10 или 20 минут в любой момент, когда испытываете тревогу или сильное напряжение. Можно даже сделать эту практику ежедневной.

Многие психотерапевты рекомендуют использовать техники отвлечения, например Роберт Фрид, Дэниел Гоулман, Мориц Кви, д-р Шапиро и Р. Н. Уолш. Все предлагаемые ими методы вы можете использовать по мере необходимости. Ниже перечислю некоторые из преимуществ их применения:

• вы можете обучиться им легко и быстро, без особых усилий, особенно проста в освоении техника мышечной релаксации, дыхательных упражнений и медитации;

• эти упражнения позволяют успокоиться в течение нескольких минут. Даже если до этого вы находились в состоянии сильнейшей паники, начав глубоко дышать или заставляя себя думать о чем-то приятном, вы быстро начинаете успокаиваться;

• если вы начали практиковать техники релаксации, вам будет гораздо легче освоить и другие методы, которые я описываю в этой книге. В состоянии тревоги и беспокойства сделать это будет гораздо сложнее;

• некоторые методы релаксации, например чтение, просмотр ТВ-передач и другие формы досуга, сами по себе настраивают на спокойный лад;

• если вы хорошо освоили и активно используете методы отвлечения, то сразу заметите, что теперь вам гораздо легче контролировать свои мысли и чувства и вы ощущаете большую уверенность в своих силах. Это очень хорошо;

• некоторые техники отвлечения могут натолкнуть вас на философские размышления. Если в процессе медитации вы стараетесь избавиться от тревожных мыслей, то можете прийти к выводу, что «ужасные» вещи, которые вы себе напридумывали, на самом деле вряд ли когда-нибудь произойдут, а даже если что-то подобное вдруг случится, вы сможете с этим справиться. Взглянув со стороны на свою склонность к катастрофизации, вы сможете со временем преодолеть ее.

Итак, мы убедились, что многие формы отвлечения могут вам реально помочь.

Однако, как и у большинства методов самопомощи, тут есть определенные ограничения, которые могут помешать достичь успеха. Например:

• вы можете отвлечь себя от бесконечных «я должен» и «это будет катастрофа», но это не даст вам возможности измениться. Вы будете продолжать думать, что просто обязаны получить чье-то одобрение, а иначе придется считать себя никчемным человеком. Медитация, дыхательные упражнения, йога и другие методы помогут выбросить эти мысли из головы, но ненадолго! Очень скоро вредные мысли вернутся. Отвлечение может помочь почувствовать себя лучше, но в результате вы не станете оспаривать свои безумные идеи, что дает гораздо более устойчивый результат;

• методы отвлечения могут быть так полезны, что заставят забыть о том, насколько в ваших проблемах виновата деструктивная философия. Вы можете поверить в то, что деструктивные мысли атакуют вас без вашего ведома. Но осознать факт, что вы сами создаете эти вредные мысли, а значит, сами же можете на них повлиять, – гораздо более эффективная стратегия;

• поскольку отвлечение часто дается легко, а оспаривать дисфункциональные убеждения намного сложнее, вы можете пойти по пути наименьшего сопротивления. Но это лишь укрепит низкий порог фрустрации. Вы можете убедить себя, что более эффективные методы самопомощи «слишком трудны» и поэтому вы «не можете» их использовать либо не видите в этом «никакого смысла».

Джоди обнаружила, что ее самый любимый метод релаксации – сидеть в удобном кресле и представлять себя посреди поля ромашек, мысленно наслаждаясь их ароматом. Когда ее охватывала тревога по поводу работы (она была преподавателем в старшей школе), Джоди прибегала к этому методу и быстро успокаивалась. Иногда она практиковала эту технику даже во время учебного процесса, пока ученики были

заняты письменной работой. Это давало возможность справиться с тревогой по поводу того, что начальство недовольно качеством ее работы и возможно получение выговора от директора.

К сожалению, тревога Джоди постоянно возвращалась и пользоваться этой техникой релаксации приходилось по нескольку раз в день, а также по ночам, когда мысли не давали уснуть. Если тревога не ослабевала, приходилось принимать «Ксанакс» и другие транквилизаторы, но они успокаивали лишь на время. Пришлось даже увеличить дозу снотворного.

Наконец, Джоди пришла на один из моих мастер-классов «Преодоление тревоги» на базе Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке, начала читать книги по РЭПТ и стала работать с завышенными требованиями к себе как к преподавателю. В процессе активного оспаривания своих взглядов и при помощи упражнений по борьбе с чувством стыда (о которых я расскажу позже) Джоди наконец смогла изменить свои мысли. Она стала получать больше удовольствия от работы и меньше переживать.

Найдите для себя подходящие техники релаксации и пользуйтесь ими время от времени, когда чувствуете волнение, мешающее вам. Но нужно четко понимать, что эти техники в основном успокаивают, а не лечат. Они лишь отвлекают от проблемы и поиска ее решения. Используйте эти методы наряду с оспариванием своих иррациональных убеждений, а не вместо него.

Духовные и религиозные практики для решения эмоциональных проблем

Различные религиозные и духовные формы самопомощи популярны уже довольно давно и считаются полезными.

В основном потому, что религиозный и духовный подход строится на идеях, смысле и ценностях. Если вы признаете, что у вас сложилась деструктивная философия, то можете заменить ее на религиозное мировоззрение. Во-первых, оно отвлечет вас от текущих идей, а во-вторых, поможет заменить их на более полезные.

Перечислю некоторые положения, на которые опираются различные религии и которые могут помочь справиться с беспокойством:

• Религиозные идеи заразительны, они могут мотивировать вас присоединиться к группе, церковному сообществу или просто отвлекают от тревожных мыслей, чувств и действий. Во время молитвы, например, вы находитесь в духовной связи с другими молящимися, а не изводите себя мыслями о том, насколько ужасна ваша жизнь. Изучение религиозных или духовных текстов также может помочь справиться с тревогой (но тут может быть полезна и нерелигиозная литература). Участие в религиозной деятельности вместе с другими людьми очень хорошо отвлекает. Если вас охватывает тревога, депрессия или гнев, религиозные практики помогут вам перевести фокус внимания со своих переживаний на что-то другое и успокоиться.

• Виктор Франкл и другие представители экзистенциальной школы говорили о необходимости обрести для себя смысл жизни. Если вы просто живете, не думая об этом, то можете чувствовать себя довольно неплохо. Но если у вас есть цель, намерение или стремление, вы ощущаете жизнь гораздо ярче и полнее. Цели могут быть политическими, социальными или экономическими. Могут быть связаны с семьей и религией. Многие религии призывают людей верить и ставить перед собой цели, добиваться которых можно в кругу единомышленников.

• Если вы вовлечены в реализацию какого-то проекта, то сможете развить в себе то, что Роберт Харпер и я в книге «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему» назвали «всепоглощающий интерес к жизни». Здорово, если у вас есть нечто, что может мотивировать и вдохновлять многие годы, а может, и всю жизнь. Если вы искренне увлечены чем-то, имеющим для вас большое значение, то получаете от этого удовольствие и испытываете удовлетворение, находите ответы на свои вопросы. Это придает жизни смысл. Всепоглощающий интерес к жизни может иметь социальную окраску (например, защита природы), может оформиться в то, что Альфред Адлер называл «здоровый социальный интерес».

Когда вы эмоционально нестабильны, у вас появляются вредные негативные мысли, вы начинаете искренне в них верить. Вы можете убедить себя, что вам не под силу изменить образ жизни и поэтому не стоит ждать ничего хорошего. Но многие религиозные и духовные учения предлагают нам оптимистичный, а не пессимистичный взгляд на жизнь. Так формируется убеждение в том, что религия дарит успокоение, что Бог обязательно поможет. Оптимистичные мысли помогут

вам обрести веру в себя и в свои силы. Эта вера будет поддерживать вас, так же как вера в эффективность определенной формы психотерапии и лично вашего психотерапевта.

Это может показаться странным, но в принципе не важно, во что вы верите. Это может быть Бог, Божья Матерь, шаман или даже дьявол – если ваша вера сильна, она поможет вам избавиться от головной боли, даст возможность справляться с тревогой и решать практические проблемы. Если вы верите во что-то, то имеете ряд преимуществ:

- во-первых, вы прекращаете ныть и жаловаться на вашу проблему (это уже первый шаг к решению);
- во-вторых, вы можете отвлечься от своих страданий и боли и таким образом облегчить свое состояние;
- в-третьих, вы можете успокоиться и обрести способность мыслить логически и анализировать происходящее;
- в-четвертых, вы даете своему телу возможность подсказать вам, в чем оно на данный момент нуждается;
- в-пятых, вы можете посмотреть на ситуацию со стороны и начать придерживаться более осознанной позиции.

Итак, как я отметил в переизданной версии книги «Логика и эмоции в психотерапии» *(Reason and Emotion in Psychotherapy)*, даже если высшая сила, в которую вы верите, не в состоянии в полной мере помочь вам, ваша вера поможет чувствовать себя гораздо спокойнее и увереннее и этого вполне достаточно.

Любое религиозное или духовное учение эффективно, пока вы в него верите. В религии много неподтвержденного и недоказуемого с научной точки зрения, и лишь ваша искренняя вера в ее силу и мощь дает опору и поддерживает вас.

Может, все-таки лучше отказаться от веры в то, что некая сверхъестественная сущность поможет вам решить проблемы? Это не обязательно. Последователи РЭПТ из числа верующих (особенно психологи Брэд Джонсон и Штефан Нильсен) в своих работах показали, что абсолютистские убеждения вредят психическому здоровью, а некоторые христианские, иудейские и другие религиозные традиции предлагают вполне разумный и эффективный взгляд на мир. Иудейско-христианское мировоззрение и вера в то, что Бог прощает грешников, но не сам грех, совпадает с философией безусловного самопринятия в РЭПТ. Люди, которые думают, что им необходима поддержка со стороны высшей силы для того, чтобы мыслить рационально, могут опираться на свою веру, если она несет им пользу. Однако и здесь есть определенные недостатки:

- Поскольку вашу веру в существование некой сверхъестественной силы нельзя ни опровергнуть, ни доказать, вы можете легко разочароваться в своем убеждении, что вызовет тревогу и депрессию. Особенно если в основе вашей веры лежит «принцип Поллианны». Если вы уверены в том, что Бог обязательно услышит ваши молитвы и непременно поможет, будьте осторожны! Если вы считаете, что существует энергия Вселенной, которая поможет вам бросить курить и употреблять алкоголь, если уверены, что божество, которому вы поклоняетесь, или ваш гуру освободят вас от тягот жизни, сделав ее легче и лучше, нужно понимать – такие взгляды часто приводят к разочарованию.

• Если вы считаете, что вам нужно обратиться к некой высшей силе за помощью в преодолении зависимости или для решения эмоциональных проблем, значит, вы не доверяете собственным силам. На самом деле сила у вас есть: миллионы людей, которые не верят в Бога, гуру или в высшую силу, сами помогают себе справиться с проблемами.

• Вера в духов, Бога, трансцендентную силу может легко подчинить себе вашу волю. Очень многие верующие, как выявил Эрик Хоффер в ходе исследований несколько лет назад, имеют обсессивно-компульсивную зависимость от религиозных и духовных учений. Есть довольно много религиозных людей, которые демонстрируют фанатичную преданность культу, схожую с реакцией приверженцев фашизма, нацизма, коммунизма и даже атеизма. Они противопоставляют себя другим группам, придерживающимся других взглядов, подвергают их гонениям, заключают в тюрьмы и жестоко пытают. Такой вариант нетерпимого обсессивно-компульсивного поведения представляет собой большую опасность и проблему. Он может привести к распрям и социальным беспорядкам.

• Вера в сверхъестественные процессы может временами быть очень полезной, но она лишь уведет вас от реального поиска надежного решения эмоциональных проблем. Настоящее решение приходит в процессе работы над своими мыслями, чувствами и поведением, а не исходит от неведомых сил. Осознанность позволяет человеку быть истинным хозяином своей жизни.

Именно по этим причинам полностью полагаться на помощь религиозных и духовных учений не стоит. Вера временами может оказать поддержку, но помните, что есть и другие способы найти путь к обретению эмоционального здоровья и самодостаточности. Изучите их!

Если вы хотите сохранить веру, то можете и в своей религии найти разумный философский подход, которому будете следовать в жизни. Как отмечали Штефан Нильсен и Брэд Джонсон, религия, как и РЭПТ, призывает нас помогать себе, прощать себя и других, принимать ситуации, которые невозможно изменить, учиться жить в согласии с миром и пользоваться своей свободой и безусловным правом принимать решения.

Инсайт при работе с беспокойством и переживаниями

Психоанализ все еще очень популярен, хотя помочь может далеко не всем и не всегда. Тем, кто выбрал для себя эту форму терапии, приходится тратить кучу времени и денег ради довольно незначительных результатов. Есть более эффективные и менее затратные пути, но многие выбирают именно этот. Почему? Потому что людям нравится получать инсайты или познавать причины своих проблем и они получают удовольствие, бесконечно обсуждая и анализируя их. Они обожают оправдывать свои социальные фобии «восстановленными воспоминаниями» о сексуальном насилии в раннем возрасте, например.

Неужели инсайты и правда помогут понять причину вашего нынешнего состояния и то, с чем в основном связано беспокойство? Я обучался психоанализу и даже практиковал в этом направлении в течение шести лет, и мой ответ: «Практически никогда». Иногда вы можете обрести глубокое «понимание» того, как отношение ваших родителей и других значимых людей в ранние годы отразилось на вас. Многое из этого довольно любопытно и даже иногда соответствует действительности: дети всегда очень уязвимы и восприимчивы, они перенимают чужие стандарты и ценности и часто продолжают придерживаться их и во взрослой жизни. И вы тоже подверглись подобному влиянию. Да.

Но вас заставляют переживать не стандарты, цели и ценности сами по себе. Я продолжаю повторять, что все дело в ваших «я должен» и «я обязан», то есть в личном настрое относительно всех этих стандартов. Не имеет значения, насколько вы нуждаетесь в родительской любви, социальном одобрении и хлебе с маслом. В любом случае, не стоит себя убеждать, что вы должны получить все это во что бы то ни стало, а иначе жизнь просто ужасна. Вам внушили в детстве, что нужно достигать поставленных целей. Но, к сожалению, вас не учили не воспринимать неудачи как конец света.

Вы имеете право выбирать, чему учиться, к чему стремиться и что считать для себя важным. Вы можете отказаться от тех стандартов, которые вам навязали, а можете принять эти ценности, искренне поверить в них, следовать им, не делая их при этом первостепенно важными. Вы можете иметь свои собственные предпочтения и считать их для себя важными, даже если ваши семья и культура не одобряют ваш выбор.

Осознавать свои желания и потребности, стандарты и ценности – это интересно и очень важно для сохранения эмоционального комфорта. Но одного этого недостаточно! Намного важнее с точки зрения РЭПТ – понимать, какую роль ваши «я должен» и «я обязан» играют в формировании переживаний и как это можно изменить. РЭПТ помогает вам найти эти требования, осознать их нереалистичность, нелогичность и непрактичность и понять, как можно заменить их на реалистичные, логичные и практичные.

Как и когда появились у вас эти требования – узнать, конечно, интересно, но необходимости в этом нет. Многие ваши потребности сформировались еще в детстве, под влиянием родителей и учителей, которые говорили вам, как нужно себя вести в данном конкретном обществе. Но затем у вас стали оформляться собственные позиция и отношение. Вы решили, что в чем-то должны стать лучшим.

У вас появились какие-то потребности, которые благодаря врожденной склонности к перфекционизму со временем превратились в безапелляционные требования к себе.

Изучите историю своего развития, если вам это нужно, и узнайте наверняка, откуда все это взялось. Если, конечно, у вас получится. Если нет, не жалейте об этом. Как только вы разберетесь со своими основными «я должен», поймете механизм развития своего беспокойства и узнаете, как все это можно изменить, вам больше не понадобится копаться в прошлом!

Возвращаемся в настоящее! Каковы бы ни были «первоначальные причины» вашей тревожности, страдаете-то вы сейчас. Что вы будете делать (сейчас), чтобы облегчить муки? Обратитесь к инсайтам 1–3 в РЭПТ! Разберитесь в них и пользуйтесь ими. Вот они:

- «Я не просто расстраиваюсь – в основном я расстраиваю себя сам»;
- «Не важно, как и когда я начал переживать по поводу своих несчастий, я продолжаю делать это и сегодня»;
- «Одних инсайтов недостаточно. Только упорная работа и постоянная практика помогут мне изменить мои деструктивные мысли, чувства и поведение».

Укрепляем самоэффективность и самооценку

Существуют два метода по развитию самоэффективности и укреплению самооценки, которые психотерапевты широко используют. Самоэффективность – это термин, который ввел Альберт Бандура и затем использовали его ученики. Это синоним понятия «уверенность в достижении», которое я сформулировал в 1962 г.; уверенность в успешном выполнении какого-либо задания, например игре на пианино или решении задач по математике, и абсолютная убежденность в таких же высоких результатах и в дальнейшем. В ходе многочисленных экспериментов было выявлено, что при наличии самоэффективности у вас гораздо больше шансов на успех в определенных видах деятельности, чем без него. Так что это очень полезное качество!

Однако у вас может сформироваться ложное чувство самоэффективности, если вы неадекватно оцениваете результаты своих усилий. Ложная уверенность может помочь вам преуспеть в делах, а может вызвать разочарование и неуверенность в своих силах. Самый лучший способ развить в себе ощущение самоэффективности – это практика, практика и еще раз практика.

Самоэффективность часто связывают с понятием «самооценка», что довольно опасно и часто плохо сказывается на психическом состоянии. Почему? Потому что при наличии ощущения, что у вас высокий уровень самоэффективности, вы даете оценку себе как личности в соответствии со степенью собственной успешности. Вы обычно говорите себе: «Я справляюсь с такими важными задачами (математика, спорт, социальная активность, отношения и много чего еще), и это значит, что я хороший и компетентный человек!»

К сожалению, самооценка может подразумевать еще и чувство неуважения и ненависти к себе. «Поскольку я не справился с этими важными вещами, значит, я плохой и некомпетентный человек!» Куда эти мысли заведут вас? Они вызовут тревогу и депрессию. Вы расстроены из-за того, что не получили желаемого результата; вы испытываете тревогу, потому что боитесь все испортить. А поскольку вы обычный человек, который иногда ошибается, такой образ мыслей легко может довести до тревоги и депрессии.

Самооценка – это хорошая вещь, но обращаться с ней нужно очень деликатно. Она может придать вам сил, а может и лишить их. Самооценка часто становится причиной тревоги и депрессии, что плохо сказывается на самоэффективности. Поэтому хвалите себя за успехи и достижения, но не оценивайте свою личность и свою сущность. Учитесь безусловному самопринятию.

11

Как работать над своими чувствами, чтобы меньше беспокоиться

Когда я был подростком, я познакомился с произведениями Герберта Уэллса, Толстого, Тургенева, Достоевского, Синклера Льюиса, Эптона Синклера, Теодора Драйзера и других писателей, а также пьесами Ибсена, Шоу, Чехова, Стриндберга, О’Нила и других выдающихся драматургов. Эти произведения пробудили во мне интерес к философии. Вскоре я стал применять некоторые философские идеи и в своей жизни, чтобы побороть свои склонность к беспокойству и чувство незащищенности.

Я стал изучать работы античных и современных философов, а также некоторых психологов, которые утверждали, что если человек хочет изменить свои чувства и поведение, нужно начинать с мыслей. Для некоторых из нас это и правда верное решение – включая меня. Когда я впервые попробовал при помощи античной и современной философии повлиять на свои эмоциональные реакции, я сразу вдохновился этой идеей и получил огромное удовольствие от работы над своими деструктивными мыслями. Задача показалась мне довольно легкой. «Может, решать проблемы – это мой талант? Это же совсем не сложно!»

Но такой вариант подходил далеко не всем моим клиентам. Когда я начал свою психотерапевтическую практику в 1943 г. (еще до того, как я увлекся психоанализом в 1947 г.), я был настроен очень активно и решительно. Я планировал использовать в работе философские идеи, которые помогли мне самому.

Начав работать в формате рационально-эмоционально-поведенческой терапии в 1955 г., я обнаружил: многие мои клиенты соглашались с тем, что у них есть иррациональные убеждения и что их необходимо было изменить на рациональные убеждения. Но расставаться со своими ИУ им было очень сложно. Даже если они говорили: «Да, я и правда не обязан быть постоянно успешным», то при этом все равно искренне полагали: «Я все равно обязан!» То есть в их головах уживались два противоречащих друг другу убеждения. Иррациональные оказывались, как правило, сильнее, и поверить в них было проще.

Как я мог помочь своим клиентам? Ответ очевиден: нужно было каким-то образом убедить их начать активно оспаривать свои ИУ, трансформировать их в РУ и делать все для того, чтобы ослабить власть первых и подкрепить вторые. Вроде просто, но это только на первый взгляд!

Я понял, что неэффективные предпочтения («Мне не нравится, когда ты говоришь мне неправду») как правило, вызывают неэффективные эмоции (например, человек начинает сердиться). Активные требования («Я ненавижу, когда ты мне врешь, поэтому перестань это делать!») приводят к проявлению деструктивных эмоций, таких как сильный гнев. Я разработал ряд действенных методов по работе с эмоциями, которые сейчас используют все РЭПТ-практики.

Вы можете использовать эти методы, чтобы ослабить свои иррациональные убеждения и трансформировать их в рациональные. Сейчас я расскажу о самых эффективных из них.

Используем помогающие я-утверждения

Вы можете придумать для себя несколько помогающих я-утверждений, подобных тем, о которых я говорил в главе 9, и повторять их до тех пор, пока вы в них не поверите. Например:

• *сильные реалистичные я-утверждения*: «Я не обязан получать то, что я хочу, даже если мне кажется, что я это заслужил!»; «Я МОГУ справиться со своей зависимостью, если я буду продолжать работать над собой и постараюсь стойко выдерживать все трудности!»;

• *сильные логические я-утверждения*: «Даже если мне пока не удается построить отношения, это не значит, что у меня это не получится никогда. Это абсолютно не так! Я МОГУ иметь прочные и счастливые отношения!»; «Если я буду упорно трудиться, мой начальник, возможно, заметит это и оценит, но я не должен в обязательном порядке рассчитывать на это и ждать поощрений! Никто мне ничего не должен!»;

• *сильные практические я-утверждения*: «Рассчитывая на то, что мой друг должен одолжить мне денег, я только начинаю больше тревожиться и злиться. Я могу надеяться, но не требовать»; «Я могу рассчитывать на хорошую погоду, поскольку я очень хочу завтра поиграть в теннис. А если погода будет плохой? Что будет со мной? Я расстроюсь и буду разочарован, но погоду это все равно не изменит!»

Если вы будете на протяжении какого-то времени постоянно повторять эти я-утверждения, вслух или про себя, и будете стараться думать в этом направлении, то убедитесь в эффективности этого подхода. Обратите внимание, как помогающие утверждения в РЭПТ напоминают новую эффективную философию (E), которая формируется в процессе оспаривания (D) ваших иррациональных убеждений. Этот подход намного эффективнее, чем нереалистичное позитивное мышление.

Использование рациональных эмоциональных образов

РЭПТ использует несколько образных методов, поскольку воображение – это мощный инструмент мышления и постоянный спутник эмоциональных процессов. Макси Молтсби-младший, психиатр, работавший в когнитивно-поведенческом направлении, учился вместе со мной в 1960-х гг. Он создал рационально-эмоционально-образную терапию (РЭОТ) в 1971 г. РЭОТ оказалась довольно эффективным методом, и я решил его модифицировать, сделав еще больший упор на эмоциональный компонент, после чего с успехом применял его на протяжении четверти века в работе с тысячами клиентов и сотнями вольных слушателей на моих мастер-классах.

Расскажу, как я использовал РЭОТ в своей работе с Марти, 35-летним механиком, который стыдился своего веса (на 50 фунтов больше нормы), но никак не мог справиться с перееданием. В ходе нескольких первых сессий мы нашли «корень зла» – стойкое убеждение, которое проявлялось каждый раз, когда он засовывал пирожное и сладкие батончики в рот. Оно звучало так: «Я не должен лишать себя этого удовольствия! Я не смогу справиться со своей фрустрацией! Стоит ли вообще жить, если я не могу как следует утолить свой голод!»

Однажды в такой ситуации Марти осознал, что так он лишь продолжит набирать вес, и отреагировал в свойственной для себя манере: «Ну что же я опять наделал! Снова разожрался как свинья! Мне следует остановиться, но я не могу! Ну что я за идиот! Ненавижу себя».

Марти согласился со мной, что у него были иррациональные убеждения, от которых стоило бы отказаться, но он не отказывался. Он мог лишь немного смягчить это убеждение: «Мне не стоит есть, даже если я голоден; неразумно с моей стороны доводить себя до такого безобразного состояния – получается, что я глупый и никчемный человек!» И он продолжал переедать. И постоянно ругал себя за это.

В работе с Марти я использовал РЭОТ следующим образом:

«Закройте глаза и представьте себе: вы продолжаете бесконтрольно есть пирожные и шоколадные батончики и каждую неделю набираете по несколько фунтов. Вы обещаете себе остановиться, но не можете. Более того, вы начинаете есть еще больше. Ваши друзья и ваша семья возмущены вашим глупым поведением. Представили?»

«О да. Легко».

«Как вы себя чувствуете, когда представляете, что ваш желудок переполнен таким количеством лишней еды?»

«Ужасно! Я просто тупица. Слабак бесхарактерный. Я чувствую себя подавленным».

«Хорошо. Думаю, вы нашли доступ к своим чувствам. Не теряйте с ними связи. Продолжайте чувствовать себя расстроенным, разбитым, подавленным и отчаявшимся. Проникнитесь этими эмоциями. Сконцентрируйтесь на этих неприятных ощущениях».

«Мне очень грустно. Чувствую себя ничтожеством!»

«Отлично! Продолжайте погружаться в свои чувства. И теперь, когда вы переживаете такие тяжелые эмоции, продолжайте представлять, как вы набиваете

свой живот, не отвлекайтесь от этого образа. Воображая эту картину, работайте над своими чувствами – меняйте их на здоровые негативные эмоции. Держите перед глазами тот же образ, что и в начале, но старайтесь при этом почувствовать лишь грусть и разочарование. Только грусть и разочарование. Не депрессию».

«Я на самом деле могу это сделать?» – спросил Марти.

«Конечно, можете, – ответил я. – Это ваши чувства, вы создаете их сами. И вы всегда способны на них повлиять. Попробуйте, и увидите!»

После двухминутной тишины Марти наконец сказал: «Хорошо, у меня получилось».

«И что вы сейчас чувствуете?»

«Мне грустно, очень грустно. Я расстроен своим поведением и отношением к себе».

«Вы чувствуете себя подавленным?»

«Нет, совсем нет. Я чувствую печаль, но не депрессию».

«Хорошо! Очень хорошо! Как вам удалось изменить свои чувства?»

«Я стал разговаривать с собой, как вы мне советовали. Но в этот раз я обращался к себе более настойчиво. Я сказал себе: "Очень плохо, парень, ты опять не справился. Очень глупо! Но ты ведь не полный дурак. Ты просто человек, который порой может ошибаться и вести себя неразумно. Очень плохо, но с тобой все будет в порядке"».

«Отлично. Теперь вы можете сохранять это состояние, проделывая подобное упражнение раз в день в течение месяца, пока разочарование не превратится в автоматическую реакцию. Оно заменит привычку обвинять себя. Пара минут в день, и очень скоро результаты вас обрадуют».

«Раз в день?»

«Да, и каждый день. Раз в день, когда вы переедаете или просто представляете себе, как переели, развивайте у себя автоматическую реакцию в виде грусти и разочарования, но не ругайте себя и не считайте ничтожеством».

«Это было бы здорово».

«Да, правда. Готовы ли вы заключить сами с собой контракт на использование методов РЭПТ раз в день, пока депрессия не уступит место грусти и разочарованию?»

«Да, я готов. А если сорвусь, что тогда?»

«Вы можете воспользоваться методом оперантного обусловливания, чтобы помочь себе. Позвольте объяснить. Есть что-то, что вы любите делать и делаете практически каждый день, потому что получаете от этого удовольствие?»

«Дайте подумать, – сказал Марти. – Пожалуй, играть в пинг-понг. Мне это очень нравится».

«Хорошо. В течение следующих 30 дней вы разрешаете себе играть в пинг-понг лишь после того, как при помощи РЭПТ постарались изменить свои чувства. Только при этом условии вы можете наслаждаться своей любимой игрой».

«А если я захочу поиграть рано утром?»

«Проделайте сначала упражнение, а потом можете играть. Это займет у вас лишь несколько минут».

«Но если я все-таки не сделал упражнение?»

«Тогда придумайте для себя наказание».

«Какое?»

«Есть что-то, что вы терпеть не можете? Какая-либо обязанность по дому, от которой вас воротит?»

«Убираться в ванной… Я это просто ненавижу».

«Отлично. Если за целый день вы так и не нашли время, чтобы проделать упражнение, заставьте себя убираться в ванной в течение часа. Если сделали упражнение, то в этот день никакой уборки, хорошо?»

«Хорошо. Уверен, эти рекомендации помогут мне выполнять упражнения».

«Я в этом не сомневаюсь!»

Марти и правда справился: ему пришлось прибегать к методу оперантного обусловливания и наказывать себя лишь изредка. После применения методов РЭОТ в течение 22 дней подряд Марти смог автоматически вызывать у себя ощущение грусти и разочарования в момент образного проживания ситуации со своим перееданием. Однажды он сорвался и наелся пирожных и батончиков, но и в этой ситуации депрессии не было, только грусть и разочарование. Это не выбило его из колеи, и мой клиент сразу же вернулся к своей диете.

Попробуйте и вы использовать методы РЭОТ, особенно если вам сложно подобрать для себя помогающее я-утверждение.

Старайтесь работать над своими нездоровыми негативными чувствами и менять их на здоровые. Ваши мысли управляют вашими чувствами. Поэтому измените некоторые ваши я-утверждения, чтобы снизить тревожность, избавиться от депрессии и справиться с гневом – хорошие мысли порождают положительные эмоции.

Упражнения по борьбе со стыдом

Вскоре после того, как я начал заниматься психотерапией в начале 1940-х гг., я понял, что стыд является основной причиной множества проблем (но не всех, конечно!) и переживаний. Когда вам стыдно, вы смущены или чувствуете неловкость за то, что сделали (или не сделали), вы понимаете что поступили неправильно, то есть совершили что-то, что другие будут осуждать. Но даже в этом случае вы можете сказать себе: «Мне жаль, что я поступил так плохо и вызвал неодобрение окружающих. Но я не должен слишком строго судить себя за ошибки и принимать критику слишком близко к сердцу. В следующий раз я обязательно поступлю иначе». Размышляя подобным образом, вы будете испытывать не стыд, а только грусть и сожаление. Вы сможете научиться мыслить и чувствовать более конструктивно, и в дальнейшем это избавит вас от серьезных эмоциональных проблем.

Чтобы ощутить всю глубину стыда, вы часто говорите себе: «Как я мог так поступить! Это просто ужасно! Я ничтожный человек, если сделал такое, и заслуживаю всеобщего презрения!» Что нужно сделать в этой ситуации? Перестать предъявлять к себе жесткие требования, размышлять лишь о том, что было бы наиболее желательно в конкретной ситуации.

Я разработал упражнение по борьбе со стыдом, которое позволит вам получить практический навык работы с этим сильным чувством. Это один из основных методов по управлению эмоциями, направленный на достижение безусловного самопринятия. Я активно использую его на мастер-классах, рассказываю о нем на лекциях.

Вот оно:

«Подумайте о чем-то, что вы могли бы сделать и что лично вы считаете постыдным, глупым, нелепым, унизительным или недостойным. Не о чем-то, что можно сделать ради шутки, но о каком-либо поступке, за который вам *на самом деле* было бы стыдно. Этот поступок не должен нести вред окружающим (например, ударить кого-нибудь). Этот поступок также не должен вредить и вам (например, высказать в лицо своему начальнику, что он полный идиот). Данное действие не должно вызвать у вас проблемы с законом (например, оскорбление в адрес полицейского). Это должно быть нечто, что вы расцениваете как постыдное, как повод для всеобщего порицания, но без серьезных последствий».

Упражнение состоит из двух важных частей. Во-первых, выполнять его надо в присутствии людей. Во-вторых, необходимо работать со своими чувствами и не давать себе испытывать стыд. Вы можете ощущать грусть и разочарование по поводу «постыдного» поведения, но только не стыд. Нельзя ругать себя и нельзя считать ничтожеством.

Что вы можете сделать? Все, за что вам обычно бывает стыдно. Могу привести такие примеры: многие наши клиенты считают постыдным ругаться на остановках автобуса, в метро. Еще вариант – рассказывать незнакомцу, что «я только что выписался из психиатрической клиники и не знаю, какой сейчас месяц». Еще один – таскать за собой привязанный на веревке банан.

Не ограничивайтесь этим, придумайте что-то свое. Потом проделайте эти упражнения по борьбе со стыдом. Повторите их несколько раз, старайтесь при этом не испытывать стыд и смущение, и вы скоро увидите результат!

Как я уже говорил, десятки тысяч клиентов РЭПТ и читателей наших пособий уже воспользовались этими упражнениями по борьбе со стыдом – и перестали ругать и обвинять себя. Попробуйте и вы!

Ролевое проигрывание ситуации в РЭПТ

Эту технику РЭПТ позаимствовала у Якоба Морено (автор метода), Рэймонда Корсини и других специалистов. Но в рамках РЭПТ мы добавили некоторые необычные аспекты.

Попросите друга или родственника сыграть роль вашего интервьюера, наставника, начальника, учителя или кого-то еще, в общении с кем вы испытываете трудности и переживаете тревогу. Ваш партнер может намеренно задавать вам каверзные вопросы, вам же надо постараться адекватно на них реагировать. Остановите упражнение через некоторое время и попросите своего партнера и тех, кто за вами наблюдал, прокомментировать ваши ответы и реакции. Обсудите, что можно было бы сделать по-другому, и практикуйте новую модель поведения, пока она не станет для вас нормой. Этот вариант проработки поведенческих навыков довольно эффективен.

«Дополнение» в рамках РЭПТ заключается в том, что вам следует наблюдать за тем, начинаете ли вы в процессе чув ствовать тревогу, депрессию или злость; если да, то нужно приостановить выполнение упражнения и обсудить со своими партнерами и наблюдателями, какие мысли могли вас расстроить. Найдите и оспорьте иррациональные убеждения, вызвавшие у вас беспокойство. Меняйте эти убеждения, выстраивая новую эффективную философию. Эта техника затрагивает эмоциональный аспект, что делает упражнение более практическим, чем обычное оспаривание. Метод помогает сразу обнаружить чувства, ставшие причиной ваших переживаний. В результате у вас появляется возможность вступить в контакт со своими чувствами именно в тот момент, когда они возникают, а не просто вспоминать о них в перерыве между сессиями, когда они переживаются уже не так остро.

Обратное ролевое проигрывание ситуации

Если вам сложно менять свои нездоровые иррациональные убеждения на более здоровые рациональные убеждения, вы можете попробовать метод обратного ролевого проигрывания ситуации при поддержке друга или коллеги. Расскажите вашему партнеру об одном из ваших иррациональных убеждений, например: «Мне просто необходимо, чтобы Джон (или Джоанна) любил(а) меня, я не смогу радоваться жизни без его(ее) искренней любви!»

Партнер по упражнению начинает повторять ваше ИУ и всячески на нем настаивать, а ваша задача – разубедить его в этом. Не рассчитывайте, что будет легко! Придется постараться как следует. Практикуя свой навык оспаривания таким образом, вы увидите, как странно выглядят некоторые ваши доводы и как сильно вы не хотите от них отказываться. И это даст возможность наконец научиться менять свои взгляды. Как и в процессе отработки поведенческих навыков, ваши партнеры и наблюдатели (если вы работаете в группе) должны критиковать ваш способ оспаривания ИУ и предлагать более эффективные варианты.

Используем юмор

Если относиться к жизни серьезно и с искренним интересом, наполнять ее разнообразными увлекательными делами, это позволит жить осознанно и с удовольствием. Но если вы воспринимаете все *слишком* серьезно – будут проблемы. Беспокойство возникает, когда вы начинаете придавать происходящему чересчур большое значение. Например, если вы говорите: «Я очень хочу преуспеть в науке или искусстве», то будете всячески к этому стремиться, будете много работать и, скорее всего, достигнете цели. Но если вы уверены в том, что **во что бы то ни стало должны** преуспеть в науке или искусстве, то начнете беспокоиться, если у вас что-то не получается, и это помешает вам добиться успеха. Даже если все идет хорошо, вы будете переживать из-за возможных ошибок в будущем и не получите должного удовольствия от своих достижений.

Юмор поможет относиться к своим «я должен» и «я обязан» не так серьезно. Он не позволяет мыслям усложнять вашу жизнь, дает возможность посмеяться над своими неудачами и убедиться в том, что похвала и признание – это, конечно, важно, но не критически важно. Вместо того чтобы жить в ожидании конца света и страдать, если вас отвергли или вы допустили ошибку, постарайтесь посмотреть на все с юмором. Мир сразу заиграет новыми красками. Если вы вдруг снова почувствуете, что вас не ценят, что с вами обращаются несправедливо, юмор поможет с этим справиться. Он поможет вам принять собственное несовершенство и примириться с ним.

Ирония часто состоит в том, что вы стараетесь изо всех сил, но вам не приходит в голову, что можно получать удовольствие не только от выдающегося результата, но и от самого процесса. Особенно постарайтесь посмеяться над своим перфекционизмом. Вы – человек и просто не обязаны, да и не можете быть идеальным. Стремиться к постоянному совершенству во всем и воспринимать мир исключительно серьезно – это должно вызывать улыбку.

Подумайте, насколько смешна ваша убежденность в том, что вы можете изменить других людей (на самом деле не можете), но при этом не способны измениться сами (а вот это именно то, что вам под силу).

С 15 лет я пишу песни; все началось после того, как я решил, что большинство песенных текстов какие-то глупые или слишком в стиле Поллианны. Ваша горячая любовь к мисс X или мистеру Y не продлится вечно; никто не будет любить вас до конца своих дней. Когда возлюбленный бросает вас (или, к несчастью, умирает), вы можете помнить о нем и даже любить его всю жизнь, но не стоит ставить на себе крест, как об этом поется во множестве баллад. Любовь и секс – это важно, но не на них держится этот мир. В жизни много других прекрасных вещей, от которых можно получать удовольствие.

Шутки в адрес иррациональных убеждений моих клиентов – но не самих клиентов – реально помогают. Я это заметил еще в самом начале своей практики. На протяжении нескольких групповых РЭПТ-сессий я обращал внимание на то, что шутки над проблемами моих клиентов и здоровая ирония помогали им увидеть абсурдность своего поведения и отношения к жизни.

В 1976 г. на ежегодной Конвенции Американской ассоциации психологов в городе Вашингтон, округ Колумбия, я выступил с докладом о юморе в психотерапии. Я решил дать послушать аудитории некоторые из моих юмористических песен, предварительно записав их на пленку. К несчастью, мой проигрыватель сломался, и мне пришлось петь самому своим ужасным баритоном. К моему удивлению, песни людям понравились, несмотря на сомнительное исполнение. С тех пор я стал использовать некоторые песни и на лекциях, и на мастер-классах. В психологической клинике при Институте Альберта Эллиса мы раздаем тексты песен нашим клиентам. Они могут петь «противотревожную» песню, когда им тревожно, или «песню против депрессии», если вдруг становится грустно.

Представляю вашему вниманию некоторые из моих рациональных юмористических песен, которые можете петь и вы, когда возникнет необходимость.

НЫТЬЕ

Не можешь исполнить все свои желания —
Ной, ной, ной!
Не можешь справиться с разочарованием —
Ной, ной, ной!
Мир тебе должен,
А успех – твое второе имя!
Но поскольку все твои усилия – мимо,
Ной, ной, ной!

ИДЕАЛЬНАЯ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ[2]

Есть те, кто считает, что в мире все должно быть
правильно, и я из их числа! Я из их числа!
Есть те, кто считает, что с малейшим несовершенством
смириться нельзя. Я из их числа!
Я должен всем доказать, что я сверхчеловек,
Что я лучше, чем все остальные!
Что я одарен и смекалист
И мое место среди самых великих!

ЛЮБИ МЕНЯ, ТОЛЬКО МЕНЯ![3]

Люби меня, люби меня, только меня или
я умру без тебя!
Люби меня вечно
И не давай мне поводов для сомнений!
Ты уж постарайся, дорогой, и люби меня
полностью.
Но не требуй любви взамен,
Иначе я возненавижу тебя до самой смерти!
Люби меня всегда,

Люби меня правильно!
Моя жизнь омерзительна мне, если ты
не любишь меня!
Люби меня нежно,
Не ставь мне условий и ничего не проси.
И если сила твоей любви меня не устроит,
Возненавидеть тебя до самой смерти мне
ничего не стоит!

ТЫ ДЛЯ МЕНЯ, И Я ДЛЯ МЕНЯ[4]

Вот вижу, ты подле меня —
Ты для меня, и я для меня!
И это мне счастье сулит!
Хоть ты умоляешь меня, меня тебе не достичь.
И загадку мою тебе не постичь!
Я в отношениях только с собой,
Не до тебя мне, мой дорогой!
Но если ты дашь мне заботу,
Ее я приму охотно!
Но дать ничего не смогу взамен.
И если ты хочешь семью,
То стану я твоим малышом,
И другого не надо мне!

АХ, ЕСЛИ БЫ ПСИХОМ Я НЕ БЫЛ![5]

О, если б меня как конструктор собрать,
О, если б мне просто флегматиком стать!
Как здорово с детства спокойным считаться!
Но мне суждено от других отличаться.
Так грустно свихнуться, как мать и сестра!
Ах, если бы психом я не был! О да!
Желаю, чтоб разум мой вдруг прояснился!
И с радостью я бы на то согласился,
Стать менее нервным и меньше пугливым.
Но, видишь ли, вырос я слишком ленивым.

Переосмысление формулы ABC при работе с эмоциональным состоянием

Человеческое восприятие, мысли, чувства и поведение – у всего этого есть свои ограничения. На первый взгляд все может казаться не тем, что есть на самом деле. Мы часто не умеем правильно оценивать свои чувства. Даже собственное поведение мы воспринимаем по-разному в разное время. Если вы обратите внимание на показания сторон во время судебного процесса, то заметите, что адвокаты, свидетели и некоторые из числа присяжных демонстрируют абсолютно разные точки зрения, на основании которых практически невозможно восстановить «истинную» картину совершенного преступления.

Когда вы охвачены переживанием по поводу чего-то, вы, скорее всего, будете скептически настроены относительно применения формулы ABC. Возьмем, например, А. А – это обычно активатор, активизирующее событие, которое противоречит вашим интересам, – несчастье, то есть неудача, отсутствие одобрения, дискомфорт. Но эти несчастья человек воспринимает по-разному. Если вы получили «двойку» на экзамене, это, конечно, большая неприятность, но вы можете подумать, что все равно справились с задачей – вы ведь прошли всю программу до конца, ответили правильно на некоторые вопросы и получили определенные знания, хотя и завалили тест. Если вы получите «четыре» на другом экзамене, вы вдруг можете решить, что это «ужасная катастрофа», поскольку вас устроило бы только «пять» или «пять с плюсом».

Оценивать значение несчастий довольно трудно, поскольку все субъективно. Предположим, что вы очень хотите иметь ребенка, а ваше здоровье или здоровье вашего партнера практически не оставляет вам никакого шанса. А может быть, шансы довольно малы, но все-таки есть?

Даже если вы точно знаете, что вы или ваш партнер бесплодны, обязательно ли считать эту ситуацию абсолютно безнадежной? Может быть, к ней можно отнестись как к неприятности, а не как к трагедии? Подумайте – есть вариант усыновить ребенка, рассматриваете ли вы его? Может, вы решите устроиться на работу в детский сад, где у вас каждый день будет возможность общаться с детьми? Или решите больше времени уделять детям своих друзей и родственников?

У вас есть выбор, как относиться к несчастьям в вашей жизни. Когда вы чувствуете тревогу, депрессию или гнев по поводу происходящего, постарайтесь проанализировать, действительно ли события важны для вас. Подумайте, можете ли вы изменить эти А либо исправить ситуацию иным способом. Вы можете переосмыслить свое отношение к А и в итоге увидеть, что все не так плохо, как вам казалось.

Беатрис очень хотела стать главным бухгалтером, но постоянно заваливала квалификационный экзамен и в конце концов решила, что у нее ничего не получится. Сначала она пришла в отчаяние и хотела было совсем перестать заниматься финансами, но эта мысль расстроила ее еще больше. Я помог клиентке иначе взглянуть на ситуацию и подумать, так ли невозможно на самом деле сдать

экзамен. Выяснилось, что у Беатрис были все нужные знания и она вполне могла выдержать его.

Беатрис полагала, что без сертификата главного бухгалтера она не сможет оставаться сотрудником финансового отдела. Но работа очень нравилась моей клиентке и она хотела оставаться в компании, пусть и не на должности главного бухгалтера.

Женщина также предположила, что если она перестанет заниматься финансами, то может освоить другую интересную профессию. Мы с Беатрис выяснили, что она могла бы работать, например, статистиком, что отчасти напоминало работу бухгалтера. После нескольких сессий Беатрис научилась иначе смотреть на возникающие в ее жизни А. Подобные ситуации больше не казались ей абсолютно безнадежными, как это было раньше.

Затем мы стали работать с уровнем В, то есть с убеждениями моей клиентки, согласно которым она считала, что просто обязана стать главным бухгалтером. Вскоре моя клиентка поняла, что для нее это уже не так важно. Она могла по-прежнему получать удовольствие, работая в финансовом отделе, даже не становясь главным бухгалтером.

Я помог Беатрис рассмотреть и уровень С, то есть последствия, а именно депрессию из-за неудачи с экзаменом. С этим все было довольно серьезно. Однако Беатрис еще больше усугубляла свое состояние, **переживая из-за своих переживаний**. Она считала себя никчемным человеком, во-первых, потому что у нее не получалось стать главным бухгалтером, а во-вторых, из-за своей депрессии. Взглянув на свою депрессию иначе, она поняла, что вполне может с ней справиться. Беатрис начала работать над безусловным самопринятием. Постепенно ей удалось избавиться и от депрессии, и от переживаний из-за этой депрессии. Наконец, и беспокойство по поводу экзамена тоже отступило.

Пример Беатрис показывает, как можно переосмыслить свое отношение к неблагоприятным факторам (А), убеждениям по поводу этих факторов (В), а также эмоциональным последствиям (С). Конечно, вы можете воспользоваться «принципом Поллианны». Можете попробовать радоваться всем несчастьям в вашей жизни. Но в этом есть определенный риск! Будет лучше, если вы отнесетесь к этим несчастьям как к вызову, который подтолкнет вас к определенным действиям. Провалив несколько раз экзамен на главного бухгалтера, Беатрис наконец стала искать для себя альтернативы, позабыв при этом и о тревоге, и о депрессии. Она восприняла сложившуюся ситуацию как шанс изменить свою жизнь и освоить новую интересную профессию.

Вы тоже можете рассматривать свои несчастья как вызов, как стимул двигаться вперед, меняться и улучшать свою жизнь – в нынешних либо в новых обстоятельствах. Во всех этих негативных событиях есть своя польза и свой смысл. Беатрис не стала главным бухгалтером, но у нее освободилось время и нашлись силы, чтобы повернуть жизнь в другом направлении. Разрыв старых отношений открывает перспективу построить новые. Потеря работы дает возможность найти другую, более выгодную или же вообще сменить сферу деятельности. Получив отказ друга, вы сможете оценить важность вашей дружбы и понять, стоит ли ее поддерживать в дальнейшем. И так далее.

Если люди относятся к вам несправедливо (активатор), вы можете постараться понять их намерения и мотивацию. Они правда хотят досадить вам или для них просто важнее собственные интересы? Понимают ли они, что относятся к вам несправедливо, или считают свои действия вполне адекватными? Способны ли они относиться к вам хорошо – так, как вы себе это представляете, или же просто живут согласно своим правилам и стандартам? Обдумайте это. Вы можете продолжать считать чье-то отношение к себе несправедливым, но при этом будете понимать, что скрытого злого умысла в поведении других людей нет.

Беатрис, например, думала, что ее начальник поступил с ней несправедливо, когда отказался сделать ей послабление на работе на несколько месяцев, чтобы она могла подготовиться к экзамену. Она очень злилась на него, пока не осознала, что их фирма в тот момент испытывала финансовые трудности и ее помощь была просто необходима. Поняв это, она перестала злиться на начальника и смогла направить силы на более тщательную подготовку.

Сделав выбор в пользу РЭПТ и сосредоточившись на решении своих эмоциональных проблем, вы поймете, что главный вызов – перестать расстраивать себя из-за происходящих в вашей жизни несчастий. Вы увидите, что можно не давать тревоге и депрессии овладеть собой. Можно заранее представить себе главные несчастья, например потерю работы или смерть близкого вам человека, принять чувство печали и разочарования, но не давать себе впадать в депрессию даже в такой трагической ситуации. Если вы сможете убедить себя в том, что в жизни нет ничего абсолютно ужасного, хотя горя и страданий в ней предостаточно, это станет вашей опорой. Подобный настрой поможет вам избавиться от ненужной боли и позволит радоваться жизни.

Метод переосмысления в РЭПТ дает возможность иначе взглянуть на неприятности и несправедливости жизни – пересмотреть свои иррациональные убеждения относительно того, что окружающие люди намеренно относятся к вам плохо. Как было сказано ранее, Беатрис переосмыслила отказ начальника освободить ее от работы для подготовки к экзамену. Но она все равно не могла согласиться с его решением, ведь фирме не грозило банкротство и они в принципе могли справиться и без ее услуг. По моему совету Беатрис спросила себя: «Почему на самом деле начальник отказался выполнить мою просьбу? Какие “я должен” и “я обязан” заставили его так поступить со мной?»

Вскоре она нашла ответ: «Я думаю, он считал, что никто не вправе нарушать распорядок работы фирмы, а мое отсутствие в офисе в течение нескольких недель было бы ужасным отступлением от правил. Он был уверен, что при отсутствии хотя бы одного сотрудника на рабочем месте в фирме возник бы беспорядок, и он бы не знал, как объяснить клиентам ситуацию. И это заставило бы его испытать стыд и неловкость».

Беатрис стала лучше понимать причины поведения своего начальника и связанное с этим эмоциональное состояние, а также смогла наконец справиться со своим гневом и раздражением.

Если вы расстроены, воспользуйтесь формулой АВС для работы со своим эмоциональным состоянием, постарайтесь посмотреть на него под другим углом. Первое восприятие и первая оценка часто бывают неточными. Если разобраться

более внимательно, вы увидите истинную суть, избавите себя от ложного восприятия и связанной с ним тревоги.

Если ваши несчастья действительно серьезные, признайте наличие проблемы. Постарайтесь найти способ справиться с ней, восприняв эту трудность как вызов. Иногда решение проблем напоминает приключение, правда?

Решительное оспаривание иррациональных убеждений

Когда вы оспариваете свои иррациональные убеждения, вы с каждым разом делаете это более эффективно и быстрее находите нужные ответы. Стандартные вопросы, которые вы обычно задаете себе, просты и очевидны, а ответы на них тоже довольно предсказуемы.

Представим, например, что вы говорите: «Я во что бы то ни стало должна (должен) завоевать любовь Джона (или Джоанны), а если не получится, это будет означать, что я несчастный человек, которого никто и никогда не полюбит и который должен будет обречь себя на вечное одиночество!» Вы можете обнаружить свои ИУ и задать себе вопрос: «Где доказательства того, что мне так сильно необходима любовь Джона (или Джоанны)? Почему без этого я должен считать себя навеки несчастным человеком? Даже если меня и правда больше никогда и никто не полюбит, разве это означает, что я больше не смогу радоваться жизни? Если я обреку себя на добровольное одиночество, как это поможет мне стать любимым и счастливым? Если я не откажусь от этих иррациональных убеждений, что со мной будет дальше? Поможет ли это мне наладить отношения с Джоном (или Джоанной)? Позволит ли мне это жить счастливой жизнью?»

Вы можете легко ответить на эти вопросы и «доказать» себе, что вам нет необходимости во что бы то ни стало завоевывать любовь Джона (или Джоанны). Даже если эти отношения не сложатся, это не сделает вас навеки несчастным и вы все равно сможете радоваться жизни.

Как я уже упоминал, говорить себе о необходимости сформировать новую эффективную философию еще не значит искренне поверить в это. Нам, людям, свойственно говорить одно, а верить совсем в другое. Мы можем механически повторять свои помогающие я-утверждения и внутренне отрицать их практическую пользу. Например, если вы «знаете», что у вас недостаточно денег, чтобы купить что-то, о чем вы сильно мечтаете, вы можете продолжать убеждать себя в том, что деньги у вас есть. В результате влезете в долги или возьмете кредит, то есть создадите себе серьезные проблемы.

Например, Массина сказала Майрону, что она очень ценит его как друга, но не рассматривает возможность романтических отношений и не будет с ним жить. Молодой человек видел, что не надо больше делать этой девушке предложение, понимал, что стоит начать снова ходить на свидания с другими. Однако он видел также, что Массина очень любит говорить с ним, что ей нравится ходить с ним на разные культурные мероприятия. И он стал убеждать себя, что в конце концов она его полюбит и они поженятся. Даже когда Массина вышла за другого, наш влюбленный не отказался от этой мысли. Он был уверен, что скоро она разведется и поймет, что именно он, Майрон, мужчина всей ее жизни. В конце концов Майрон женился на Элизабет, которая очень любила и ценила его, однако по-прежнему продолжал думать о Массине. Это мешало ему счастливо жить с Элизабет.

Я настоял на том, чтобы Майрон начал решительно и активно использовать метод оспаривания, чтобы доказать себе, что Массина никогда не полюбит его и что одержимость не доведет его ни до чего хорошего. Майрон продолжал восхищаться Массиной и думать о ней, но перестал убеждать себя в том, что однажды все же

пойдет с ней под венец. Это помогло ему начать наконец наслаждаться жизнью с Элизабет. Проделать эту работу было нелегко. Но я помог своему клиенту критическим взглядом посмотреть на его упрямство и одержимость, не скатываясь при этом в самобичевание.

Уже несколько недель Тери была очень зла и не могла забыть девушку, которая сидела рядом с ней в метро и очень громко жевала жвачку. Во время групповой терапии Тери сказала, что эта девушка «должна была знать, что раздражает других людей своим чавканьем, и обязана была прекратить это, ведь подобное поведение недопустимо в переполненном вагоне». Методы РЭПТ были очень хорошо известны Тери, и она часто помогала членам группы разбираться со своими иррациональными убеждениями насчет «несправедливого» отношения. Но в этот раз ей самой не удалось совладать с охватившей ее ненавистью к девушке в метро. Сначала я предложил Тери записать на аудиокассету иррациональные убеждения, которые заставили ее так злиться, а затем начать активно оспаривать их, пока не закончатся аргументы.

Тери довольно неохотно начала оспаривание, она упрямо цеплялась за неверные выводы: что эта невоспитанная девчонка была просто обязана повести себя иначе; что ее необходимо было как следует отчитать и пристыдить. (Под конец своей иррациональной фантазии Тери представила себе судебный процесс, где она была оскорбленным истцом, а девушка в метро – заслуживавшим наистрожайшего наказания ответчиком.) Всю следующую неделю Тери эффективно оспаривала свои убеждения о том, что девушка в метро обязана нести ответственность за свои отвратительные манеры. Но делала это Тери как-то вяло. Она все еще очень злилась. По просьбе группы Тери в третий раз записала на кассету свое оспаривание, на этот раз проработав его более добросовестно. Почти три недели спустя после злосчастного инцидента Тери смогла наконец признать, что девушка в метро могла не видеть, насколько мешает другим пассажирам, и не заслуживала столь строгого порицания.

Используйте этот метод – я применяю его уже с 1970-х гг. в индивидуальной и групповой терапии и испробовал на сотнях клиентов. Вы можете записать одно из ваших иррациональных деструктивных убеждений и затем активно оспаривать его до тех пор, пока не убедитесь, что оно иррационально, бесполезно и что вы можете изменить его. От безапелляционного требования вам нужно прийти к важному предпочтению – и не более. Не прекращайте оспаривать свои ИУ, пока не признаете наличие результата и тенденцию к формированию новой эффективной философии. Будьте настойчивы, и вы сможете изменить свои чувства на более конструктивные.

Парадоксальные интервенции

Многие древние мыслители, включая дзен-буддистов, отмечали, что люди часто ведут себя парадоксальным образом: они расстраиваются еще больше, когда делают попытки себя успокоить. Когда вы в панике и при этом говорите себе: «Я не должен паниковать! Паниковать ужасно! Я не переживу, если у меня начнется паника!» – вы станете паниковать еще сильнее. Почему? Потому что эти ИУ содержат имплицитные послания «паника – это катастрофа», «нельзя терять контроль над собой», «если паниковать дальше, может случиться страшное – например, я умру от сердечного приступа или попаду в психиатрическую клинику». Следующая волна тревоги (паника по поводу паники) ухудшит ваше состояние и лишит вас возможности эффективно справляться с ситуацией.

Если вы посмотрите на собственную панику с несколько парадоксальной точки зрения, то сможете отвлечься от своих переживаний, обрести уверенность, что вам под силу ее преодолеть, и поверите, что с вами не произойдет ничего страшного. Предположим, вы говорите себе, причем довольно убедительно: «Паника – это состояние возбуждения. Если я его испытываю, значит, я жив! Паника – это ценный эмоциональный опыт, который поможет мне узнать новые грани своей личности».

Думая подобным образом, вы, во-первых, отвлечетесь. Во-вторых, новое состояние вам может даже понравиться. В-третьих, вы перестанете рисовать в воображении катастрофические последствия. В-четвертых, вы осознаете, что, если вам под силу справиться с паникой, вы можете совладать с любыми возможными несчастьями. Парадоксальные мысли часто шокируют и поражают, они уводят от попыток катастрофизации и ориентируют вас на решение практических и эмоциональных проблем.

Конни была в депрессии из-за проблем с памятью. Эти проблемы могли помешать ей продолжать преподавать в старшей школе, они могли повлиять на результаты сдачи квалификационных экзаменов, а от этого зависела прибавка к зарплате. Кроме того, ситуацию усугубляли переживания из-за депрессии. Регулярное использование методов РЭПТ помогло Конни немного успокоиться и убедить себя, что ее не уволят из школы, а коллеги не станут относиться к ней хуже, если она немного снизит качество работы. Однако депрессия продолжалась.

Конни воспользовалась некоторыми иносказаниями из дзен-буддизма, чтобы перестать так сильно драматизировать ситуацию. Например: можно представить себя висящей на краю скалы, рискующей жизнью, но при этом концентрироваться на звуках окружающей природы и мысленно наслаждаться вкусом сочной клубники. Моя клиентка поняла, что наслаждаться жизнью можно даже тогда, когда кто-то недоволен твоими успехами, даже когда не повышают зарплату и даже когда увольняют с работы. Мысль о том, что в плохом можно найти хорошее, на первый взгляд показалась парадоксальной. Но позже Конни осознала, что может использовать этот подход, чтобы помочь себе.

Не стоит использовать парадоксальные техники только потому, что они такие необычные – важно, что они действительно очень эффективны. Позвольте привести пример, который мы обычно предлагаем и нашим клиентам в РЭПТ: если вы боитесь устанавливать социальные контакты, намеренно сделайте так, чтобы вас отвергли

люди, с которыми вы пытаетесь подружиться. Дайте себе задание получить, например, три отказа за неделю. Если вы это сделаете, то перестанете бояться быть отвергнутым и будете воспринимать такие ситуации спокойно. Избавившись от страха получить отказ, вы будете продолжать общаться и успешно заводить новые знакомства. Избавившись от тревоги, вы станете намного увереннее. Вы обретете навык общения и поймете, наконец, что получить отказ – это совсем не ужасно.

Намеренно стараться получить отказ – на первый взгляд глупо, но на самом деле это может помочь. Вы можете придумать для себя и другие «плохие» методы, которые принесут вам хорошие результаты. Еще раз: намерение заставит вас действовать; парадоксальные мысли толкают на смелые поступки, которые иначе вы бы не совершили.

Если вам сложно придумывать парадоксальные упражнения, почитайте специальную литературу на эту тему, например, работы Найта Данлэпа, Виктора Франкла, Милтона Эриксона и Пауля Вацлавика. Поговорите со своими друзьями об этом. Пройдите несколько психотерапевтических сессий со специалистом в этой области. Не стоит ограничиваться одними только парадоксальными интервенциями, но время от времени прибегайте к ним. Приспосабливайте их под себя и смело отказывайтесь от некоторых из них, если поймете, что они вам не помогают.

Группы поддержки, группы самопомощи, мастер-классы и интенсивы

Практические техники по работе с эмоциями лучше всего отрабатывать в группах поддержки, группах самопомощи, на мастер-классах и интенсивах. Фриц Перлз, Уилл Шутц, я и другие психотерапевты разработали множество практических упражнений, которые можно использовать в указанных форматах. В группах поддержки регулярно собираются люди с похожими проблемами, они честно и открыто обсуждают свои чувства, делятся своими способами выхода из сложной ситуации и иногда дают рекомендации другим участникам. В группах самопомощи – Анонимные алкоголики (АА), Recovery («Выздоровление»), Rational Recovery («Рациональная программа восстановления») и Self-Management And Recovery Training («Тренинг по самоуправлению и выздоровлению» – SMART) – обычно собираются люди, чтобы помочь друг другу осознать проблему, помочь научиться выражать свои чувства, принимать себя. На мастер-классах и интенсивах ведущие группы используют упражнения, которые помогают участникам открыто выражать свои чувства.

Участвуя в работе таких групп, вы получите полезную информацию и новые навыки. Но у этого формата есть и недостатки. Я советую вам подходить к вопросу разумно и вдумчиво, без фанатизма. Недостатки, например, такие:

• *группы поддержки* (например, для тех, кто болен раком или потерял близкого человека): в состав могут входить люди с неустойчивой психикой, которые слишком серьезно относятся к своей проблеме, не могут взять себя в руки и справиться со своими эмоциями. Если ваша группа именно так и выглядит, от нее не будет пользы – только вред. Вам стоит поискать для себя что-нибудь другое или научиться работать самостоятельно;

• некоторые *группы самопомощи*, например АА, убеждают вас в том, что ваша проблема (такая, как алкоголизм) не поддается лечению, что вам придется постоянно посещать эту группу и что вам поможет окончательно справиться с болезнью лишь чудо или некая высшая сила. Вы можете впасть в зависимость от подобных групп и лишиться уверенности в собственных силах;

• *мастер-классы и интенсивы* зачастую организуют люди, которые не намерены вкладывать все свои силы в работу над проблемами участников, даже если они искренне верят в эффективность предлагаемых методов. Не все организаторы – квалифицированные специалисты, и они могут использовать рискованные техники, способные навредить (например, лишить человека веры в свои силы). Многие ведущие следуют «принципу Поллианны»; некоторые придерживаются авторитарного стиля в работе и пытаются сделать участников зависимыми от своих методов.

Есть и откровенно коммерческие проекты, созданные с целью выкачивания денег. Участникам предлагается перспектива «излечиться» или «достичь просветления», но на это придется потратить тысячи долларов. Будьте бдительны, тщательно изучайте информацию и отзывы о подобных группах, прежде чем присоединиться к ним: такие проекты могут нанести вред.

Помните, что беспокоиться мы начинаем, когда верим в непреложные истины, предъявляем к себе и миру безапелляционые требования и чувствуем себя жертвой. Убедитесь, что группы, в которых вы хотели бы поучаствовать, не нацелены на поощрение подобного образа мыслей и связанного с ним дисфункционального поведения.

12

Как работать со своим поведением, чтобы меньше беспокоиться

Когда я впервые задумался над тем, как помочь себе справиться с эмоциональными и поведенческими проблемами, то стал читать книги по философии и психологии, а также работы первопроходцев в вопросах разработки теории поведения – Ивана Павлова и Джона Б. Уотсона. Эти авторы обращали внимание прежде всего на то, что поведение говорит громче слов. Если вы хотите изменить к лучшему свои мысли и чувства, вам придется вести себя не так, как обычно. Изменив привычный деструктивный стиль поведения, вы сможете наработать новые, более адаптивные привычки. Так вы улучшите свою жизнь и докажете себе, что в состоянии меняться, несмотря на трудности.

Чтобы справиться со своей боязнью публичных выступлений, а чуть позже – побороть страх общения с женщинами, я заставил себя делать именно то, что меня пугало. Уже к 19 годам я полностью излечился от обеих фобий. Увлечение философией поглотило меня (особенно работы в области философии счастья). Я понял, что именно я сам – главный творец собственных ограничений и у меня же есть все силы и возможности, чтобы изменить свой образ мыслей и поведение. Я начал работать в обоих направлениях: убедил себя, что если я провалю свое выступление на публике, то для меня это будет вовсе не «ужасно», а лишь несколько неловко и неприятно. Я заставил себя выступать перед большой аудиторией. Несколько позже я смог убедить себя и в том, что, если понравившаяся мне женщина не согласится пойти со мной на свидание, это будет огорчительно, но считать себя ничтожеством я из-за этого не стану.

В результате всех этих экспериментов над собой, увенчавшихся успехом, я даже написал работу, хотя и не планировал тогда заниматься психотерапией: *The Art of Not Making Yourself Unhappy* («Искусство не делать себя несчастным»). Я не собирался публиковать эту книгу, а при переезде нашего Института в новое здание в 1965 г. она и вовсе потерялась. Но в этой работе были многие идеи и техники, на которых позднее я выстроил свою рационально-эмоционально-поведенческую терапию.

Я не устаю повторять: вы с легкостью можете повлиять на свои мысли, чувства и поведение, которые тесно связаны между собой. Мы уже рассмотрели техники по работе с мыслями и чувствами. Теперь я собираюсь рассказать вам о некоторых основных методах работы с поведением, которые вы также можете использовать.

Делать то, что вы боитесь

Многие вещи, например восхождение на гору или критика в адрес начальника, связаны с реальной либо потенциальной угрозой. В отношении них разумный и рациональный страх вполне оправдан! Лучше воздержаться от определенных поступков, чтобы сохранить себе жизнь и здоровье. Вы можете отказаться от каких-либо действий, выполнять их с соблюдением мер предосторожности или заменить их на более безопасные. Вы внимательно смотрите по сторонам, когда переходите дорогу, и следите за тем, как и что вы говорите своим учителям, начальникам и полицейским.

Однако некоторые страхи, опасения и ограничения полностью иррациональны или дисфункциональны. Например, бояться ходить на собеседования, избегать рассказывать что-либо в группе друзей или не переходить улицы даже в светлое время суток из-за боязни, что вас собьют. Эти странные опасения очень ограничивают ваши возможности и мешают получать удовольствие от жизни. Вам стоит над этим задуматься, признать, что некая опасность существует, но осознать и то, что отказ от этих действий, возможно, несет гораздо больший вред. Допустим, вы это осознали, но привычка ограничивать себя в чем-то из-за страха осталась.

Что же делать?

Если вы будете активно оспаривать свои иррациональные убеждения относительно «опасных» действий, вы сможете заставить себя делать то, чего по неведомой причине так боитесь. Вы можете делать это постепенно и понемногу снижать уровень страха. Вы можете приучить себя спокойнее относиться к дорожному движению, пробовать ходить на свидания и собеседования или начинать что-то рассказывать в компании друзей. Чем чаще вы будете предпринимать подобные попытки, тем лучше.

Например, Карл боялся ходить на собеседования. Он думал, что не сможет это выдержать, сильно разволнуется, обязательно получит отказ и потом будет безжалостно ругать себя за свои страхи и провалы. Прочитав несколько книг по РЭПТ, он стал время от времени ходить на собеседования, но по-прежнему сильно волновался. Срок страховки по безработице истекал, и Карл начал задумываться о том, что нужно быстро найти работу, чтобы оплачивать счета. Поэтому он заставил себя ходить на двадцать собеседований в месяц, даже если он не всегда был уверен, подходит ли он на конкретную должность.

В результате все собеседования были провалены, даже когда резюме по всем параметрам должно было понравиться работодателю. Правда, из двух фирм после собеседований все-таки перезвонили. Несмотря на неудачи, Карл начал отчаянно убеждать себя в том, во что раньше не особо верил: ничего ужасного не произойдет, если он получит отказ. Десятки собеседований, пусть и без трудоустройства, – это был замечательный опыт, который помог наработать необходимые навыки общения. Карл стал рассматривать все это как своеобразный вызов и шанс проявить сообразительность.

Месяц спустя Карл устроился в одну из фирм, где проходил собеседование. Хотя зарплата здесь была меньше, чем он рассчитывал, все же он считал это хорошим предложением на какое-то время. В течение нескольких следующих месяцев, уже

работая, мужчина продолжал ходить на собеседования в поисках лучшего предложения и наконец нашел то, что ему подошло. Он даже начал давать советы своим друзьям о том, как проходить собеседования, рассказывая им про методы РЭПТ.

Вы можете делать так же. Сначала определите, что в собственном поведении вам мешает или ограничивает вас. Может быть, вы боитесь каких-то безобидных, полезных и приятных видов деятельности – занятий спортом, общения, прохождения по мосту, публичных выступлений? Если да, составьте список всего, чего вы при этом себя лишаете. Составьте также список, что вы приобретете, справившись со страхом. Если у вас был какой-то отрицательный опыт, из-за которого развился страх (например, вас осмеяли во время выступления), нужно постараться понять: вряд ли происшедшее действительно ужасно или невыносимо. Скорее просто неприятно. Используйте списки, о которых речь шла выше. Заставьте себя поверить в то, что, раз вы выжили в прошлый раз, вы сможете справиться с этим снова.

Убедите себя в том, что вам поначалу и правда будет немного некомфортно делать то, чего вы старались избегать, но вы обязательно справитесь с этим неудобством, научитесь им управлять и сможете в дальнейшем легко преодолевать фрустрацию. Поймите: если другие люди начинают смеяться над вами и унижать вас, это целиком их проблема. Вы не станете ругать и винить себя за промахи. Разным людям свойственны разные фобии, и вы в этом смысле не одиноки. Примите себя вместе со своими страхами и никогда не ругайте себя за них.

Иными словами, работайте со своими иррациональными убеждениями, которые заставляют вас избегать разных безобидных действий, активно и настойчиво оспаривайте эти ИУ до тех пор, пока вы не сможете изменить их или отказаться от них. Заставляйте себя рисковать, делать то, чего вы боитесь, и при этом следите за своими ощущениями и мыслями. Обратите внимание на то, как вы продолжаете держаться за свои ИУ и насколько при этом они нерациональны. Следите за своим внутренним монологом и попытайтесь отследить, как вы сами заставляете себя переживать. Пообщайтесь с другими людьми и выясните, есть ли у них похожие ИУ. Заметьте, насколько они смешны и неразумны, а затем помогите своим коллегам преодолеть их ИУ, продолжая оспаривать свои собственные.

Активно работайте над преодолением своих фобий и ограничений. Постоянно говорите себе, что у вас обязательно получится, и продолжайте трудиться до тех пор, пока ваши страхи не отступят полностью или хотя бы частично. Как мы обычно говорим своим клиентам: если вы собираетесь умереть, делая то, чего боитесь, мы обещаем организовать для вас славные похороны, с цветами, как положено!

Конечно, вы не умрете, рискнув. Но вы точно лишите себя счастливой жизни, если не постараетесь справиться со своими «ужасными» страхами.

Прекращайте идти по пути наименьшего сопротивления, продолжая избегать делать то, что для вас «страшно». Например, вы можете выбрать долгую и неудобную поездку на автобусе, вместо того чтобы доехать до работы на «ужасном» метро. Можете сказать себе, что лучше остаться дома и почитать книжку, а не идти в компанию, где вас могут отвергнуть. Подумайте, делаете ли вы что-либо подобное? Если да, то прекратите. Поощряйте себя чем-то, когда сделали то, чего боитесь. То

есть позвольте себе остаться дома и почитать книгу, только если рискнули пойти пообщаться в компанию, несмотря на страх быть отвергнутым.

Самое главное – это продолжать рисковать и идти навстречу возможному дискомфорту до тех пор, пока вам не станет спокойно и вы не начнете получать удовольствие от ситуаций, которые до этого вас пугали!

Это касается любого нового опыта, будь то незнакомая пища или какая-то другая «опасность». Если вы боитесь есть устрицы, но все же заставите себя их попробовать, в результате вы можете их даже полюбить. Если вы боитесь водить машину, но возьмете себя в руки и пройдете обучающий курс, вы можете в результате прийти к выводу, что вождение – это одно из самых увлекательных занятий, которое открывает множество возможностей.

Вывод: делайте то, чего вы боитесь, делайте это часто и регулярно. Конечно, этот метод не панацея. Но он сильно поможет.

Использование техник подкрепления

Известный психолог Б. Ф. Скиннер, основатель поведенческой терапии, выяснил, что, если вам сложно заставить себя сделать нечто важное и необходимое, вы можете прервать свою прокрастинацию и выполнить трудное задание, после чего перейти к более легким и приятным делам. Допустим, вам нужно работать над проектом не менее часа каждый день, но вы никак не можете к этому приступить. Вы можете договориться с собой, что после работы позволите себе сделать то, что вы любите, – почитать книгу, позаниматься спортом, пообщаться с друзьями, – но только после того, как проведете положенный час за подготовкой проекта.

Попробуйте воспользоваться этой техникой, придумав для себя похожие поощрения – смену деятельности на более интересную и приятную. Если же вы не выполняете неприятное, но важное дело, вы лишаете себя возможности заняться и тем, что вам нравится. Данный метод сам по себе не заставит вас выполнить задание, которое вы постоянно откладываете, но поможет начать перестраивать свое поведение и гораздо проще относиться к трудным делам.

Вы можете также проанализировать наказания или штрафы, которые назначаете себе в случае отказа выполнять необходимые дела. Дети иногда начинают протестовать против наказаний и намеренно делают то, что нельзя. Вы можете обнаружить у себя что-то подобное. Обратите внимание на то, что вы говорите себе, чтобы вызвать сопро тивление. Например: «Я не должен нести наказание за то, что мне не хочется сейчас делать. Я подожду, когда у меня возникнет это желание. Никто не может заставить меня делать то, чего я не хочу! Пусть знают!»

Это детское упрямство – не что иное, как заявление о том, что лично вы будете делать только то, что действительно хотите, и что вас нельзя заставлять заниматься тем, что вам не нравится, даже если это принесет пользу. Вы можете оспорить причины своего сопротивления и отказаться от него.

Придумайте для себя наказания на случай, если вы не начнете выполнять необходимые задачи. Например, заставьте себя съесть что-либо невкусное, провести время в скучной компании или заниматься нелюбимой уборкой (скажем, чисткой туалета).

Конечно, наказывать самого себя довольно непросто. Из-за низкой толерантности к фрустрации вы можете считать, что не обязаны обременять себя неприятными делами, даже если это очень важно для вас. Попробуйте попросить своих друзей или родственников проследить, чтобы ваше наказание все-таки состоялось, если вы не выполните того, что собирались.

Поощрять себя в случае серьезной зависимости (алкоголь, пристрастие к марихуане или курение) довольно неэффективно, поскольку награда за отказ вряд ли будет такой же привлекательной, как сама пагубная привычка. Но строгое наказание может сработать, если оно хорошо продумано. Пусть за этим проследит кто-то из ваших близких.

Некоторые психотерапевты-бихевиористы предлагали использовать особенно строгие наказания. Например, если вы страдаете от алкогольной зависимости и выпиваете каждый день, но очень хотите остановиться, можете заставлять себя

тратить деньги на нечто для вас неприятное или сжигать стодолларовую купюру. Или портить любимые книги каждый раз после того, как выпили алкогольный напиток. Я часто говорю на своих мастер-классах: если вы хотите бросить курить, вы можете каждый раз тушить сигарету о свой язык (наказание) или прикуривать каждую новую сигарету от двадцатидолларовой купюры (штраф). Сделайте это и посмотрите, как долго еще вы будете продолжать курить!

Можно попросить поучаствовать кого-то из близких. Вот, например, как организовала это Дженни, когда не могла бросить курить марихуану. Она написала письмо в ку-клукс-клан, в котором восторгалась деятельностью этой организации, и вложила в конверт сто долларов. Конверт с письмом и деньгами Дженни отдала своей соседке по комнате Аннабель и попросила отправить его на адрес ку-клукс-клана, если сделает еще хоть одну затяжку. После того, как Аннабель отправила три таких письма с деньгами, Дженни наконец бросила курить травку.

Наказания, поощрения и штрафы могут помочь изменить свое дисфункциональное поведение, хотя, возможно, и не изменят ваши иррациональные убеждения. Я рекомендую пользоваться этим методом, продолжая при этом работать и со своими ИУ, настойчиво оспаривая их и меняя на здоровые предпочтения.

Управление стимулами

Когда вы находитесь в зависимости от какой-то привычки или поведения, то при определенных условиях привычка проявится, даже если вы обещали себе чего-то больше не делать. Например, вы скорее будете пить алкоголь в баре, чем в лекционной аудитории, и обязательно купите выпечку, проходя мимо пекарни, хотя специально ходить за ней бы не стали. Но вы можете взять такие ситуации под контроль. Можно не покупать домой сигареты; хранить в своем холодильнике только полезные продукты; держаться подальше от компаний, где выпивают и принимают наркотики; можно планировать свой маршрут по городу в обход пекарен и кондитерских.

Управление стимулами помогает справляться с зависимым поведением. Можно для большей эффективности использовать сразу два метода: оспаривать свои ИУ и управлять стимулами.

Чарльз слишком много ел, в том числе жирную калорийную пищу, и это сказалось на его здоровье: появился лишний вес и начало повышаться давление. Особенно Чарльзу нравилось ходить в хорошие рестораны на обед с друзьями. Он заказывал себе много еды, не забывая при этом и про десерт. Чтобы заставить себя отказаться от этой привычки, мужчина перестал обедать в ресторанах, а вместо этого в обеденный перерыв оставался в офисе или шел в парк и ел то, что приносил с собой из дома. В качестве упражнения по борьбе со стыдом он придумал пойти в хороший ресторан с друзьями и заказать только кофе или диетическую содовую, а затем достать принесенную с собой еду и съесть, пока друзья заказывают себе еду по меню. В конце концов он так привык это делать, что совсем забыл про свой стыд; соблюдая диету, Чарльз перестал переживать о том, что могут подумать про него люди, включая друзей и владельца ресторана!

Управление стимулами, как и все другие методы РЭПТ, можно использовать изолированно, но лучше все-таки вместе с активным оспариванием своих иррациональных убеждений и другими техниками по работе с мыслями.

Техника «тайм-аут»

Вы можете использовать техники «тайм-аут», которые особенно хорошо сочетаются с более философскими подходами. «Тайм-аут» – это прерывание тревожного потока мыслей, эмоций и действий, которое дает возможность переосмыслить свое состояние и изменить его. Это особенно полезно, когда вы злитесь на друга или партнера, а он/она злится на вас. Под влиянием эмоций вы можете начать оскорблять друг друга, совершать необдуманные поступки и этим только еще больше накалите обстановку. Техника «тайм-аут» предполагает, что вы принимаете решение (лучше заранее) взять передышку на двадцать минут или больше, разойтись по разным комнатам или просто побыть в тишине, обдумать происходящее – и затем вернуться к разговору.

Вы можете взять тайм-аут и когда оказываетесь наедине с какой-то проблемой. Дональд очень быстро выходил из себя при общении с соседями, особенно ночью, когда у них проходили шумные вечеринки. Эти вечеринки они не желали заканчивать, невзирая на многочисленные просьбы и даже визиты полиции. Дональд постоянно говорил себе, что эти люди ведут себя неправильно, так быть не должно, это необходимо как-то прекратить, поскольку ему нужно высыпаться по ночам, чтобы качественно выполнять свои обязанности аудитора. Эта проблема так волновала мужчину, что у него даже начало подниматься давление, и это его беспокоило. Дональд начал вести себя довольно глупо: он громко обзывал своих соседей и звонил по телефону с угрозами в течение нескольких дней после очередной вечеринки. Он даже подумывал нанять киллера, но, конечно, не всерьез.

Дональд пришел к выводу, что лучше всего будет, если он найдет способ успокоиться, и он начал использовать методы РЭПТ, чтобы выявить свои безапелляционные требования в отношении соседей и изменить их на сильные предпочтения. Он достиг значительного успеха в этом, но периодически все же срывался в негативные эмоции, за которыми следовало деструктивное поведение. Однажды он побил одного из сыновей-подростков своих соседей и чуть не угодил в тюрьму. В другой раз телефонная компания отключила ему связь из-за звонков с угрозами, и Дональду пришлось очень постараться, чтобы заново установить телефон в квартире.

Он поклялся себе, что, как только почувствует подступающий гнев, то возьмет тайм-аут на 15 минут, ляжет и постарается расслабиться, прежде чем что-то предпринять. Это сработало, но ненадолго. Уже на следующий день он опять оказался во власти гнева и ярости и снова повел себя глупо. Дональд решил добавить к «тайм-ауту» оспаривание. Он стал настойчиво убеждать себя в том, что его соседи могут быть такими неосмотрительными и безразличными, что ему удастся примириться с таким неправильным поведением, что он может во время этих шумных вечеринок слушать музыку в наушниках. Когда Дональд начал настраивать себя подобным образом, он заметил, что ему дольше удается сохранять равновесие. Когда у соседей снова начиналось веселье, мужчина чувствовал лишь сильное раздражение, но не гнев и не ярость, и больше не совершал необдуманных поступков.

Таким образом, метод «тайм-аут» может оказаться очень полезным в ряде случаев, но результат будет еще лучше, если параллельно отслеживать процесс возникновения своих деструктивных эмоций и работать над изменением своих базовых требований, лежащих в основе этих эмоций.

Отработка полученных навыков

РЭПТ призвана помочь вам прекратить слишком сильно переживать и беспокоиться по поводу разных неблагоприятных событий. Но, как я отметил в главе 9, этот вариант терапии также может научить вас решать практические проблемы. Трудности часто возникают из-за того, что вам не хватает знаний и навыков в каких-то областях, например в спорте, танцах, общении, поиске работы. Как только вы перестанете переживать по поводу неудач в этих сферах деятельности, вы начнете получать радость и удовольствие от приобретения нового опыта.

В сфере личных отношений одно из самых полезных умений – это способность не предъявлять завышенных требований. Не злиться на окружающих и при этом сохранять чувство собственного достоинства – важнейший навык. Вы можете быть слишком мягким или пассивным из-за страха, что вам могут отказать в чем-то важном и это «докажет», что вы ничтожный человек, или «покажет», что вы никогда не можете получить того, что хотите. Потребность в принятии или стремление во что бы то ни стало получать желаемое становится серьезной проблемой. Решить ее можно, вы научитесь выявлять свои иррациональные «я должен» и постараетесь минимизировать их.

Вы можете требовать, чтобы другие люди выполняли ваши просьбы, и настаивать на этом чересчур агрессивно и напористо. Это обычно вызывает негативные чувства у окружающих и заставляет их игнорировать ваши пожелания. Здесь вы отталкиваетесь от убеждения «все должны поступать так, как мне надо» и считаете окружающих ничтожествами, если они не выполняют ваших требований. Постарайтесь разобраться со своими внутренними и внешними потребностями, измените их на обычные предпочтения и старайтесь проявлять настойчивость, но не агрессию.

Работая над тем, чтобы хотеть, но не требовать, испытывать потребность, но не настаивать на ее удовлетворении, а также не позволять другим заставлять вас делать то, что вы не хотите, вы воспитываете в себе эту настойчивость. Хороший психотерапевт, серия полезных мастер-классов, книги или аудиолекции помогут вам в приобретении нужных навыков. В дальнейшем их нужно будет отрабатывать на практике.

Вы можете приобрести и другие ценные умения. Многие навыки, например игра на пианино или в теннис, могут заметно обогатить вашу жизнь. Социальные навыки помогут вам стать спокойнее и увереннее. Не обязательно становиться экспертом, но если вы некомпетентны в чем-то, что для вас важно, стоит над этим поработать. Для начала перестаньте ругать себя за то, что вы чего-то не умеете или не знаете. Чем больше вы сокрушаетесь и обвиняете себя в неумении, например, общаться, проявлять настойчивость и т. д., тем больше лишаете себя возможности приобрести эти навыки.

Речь о двух чрезвычайно важных эмоциональных проблемах: самоуничижение и низкая толерантность к фрустрации (НТФ). Если вы работаете в рамках РЭПТ, чтобы научиться безусловному самопринятию или обрести высокую толерантность к

фрустрации (ВТФ), у вас это обязательно получится – нужно лишь как следует постараться.

В результате жизнь станет более счастливой и спокойной.

13

Вперед к самоактуализации и счастливой жизни

Психотерапевты ставят перед собой среди прочих две цели: во-первых, помочь людям справиться с беспокойством и, во-вторых, поощрить их в их стремлении к счастливой и полной жизни. РЭПТ в этом смысле не исключение. В оригинальном издании книги «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему», опубликованном в 1961 г., Роберт Харпер и я показали читателям, как освободиться от проблем и приобрести «всепоглощающий интерес к жизни», а также достичь самоактуализации.

Попробуйте разбудить в себе живой интерес к людям и разным занятиям. От рождения вы наделены способностью любить и стремлением быть любимым. Другие люди часто проявляют желание установить с вами общение, ведь все мы – социальные существа. Дети, подростки и многие взрослые кого-нибудь любят и хотят, чтобы и их любили. Даже в культурах, которые не особенно одобряют романтику, встречаются случаи «сумасшедшей» любви. Большинство из нас просто любят членов своей семьи, своих партнеров и близких друзей, не задумываясь об этом специально. Почему? Потому что любить – это свойство человеческой натуры.

Привязанность к вещам, объектам, проектам и т. д. имеет много преимуществ и может сделать вашу жизнь интереснее.

Например, вы можете быть сильно увлечены спортом, работой, выстраиванием собственного бизнеса или политической карьерой. Это может даже больше увлекать, чем любовь к людям. В идеале хорошо бы одинаково любить и людей, и свое дело. Но если вы сможете искренне заинтересовать себя чем-то на какое-то время, то у вас получится войти в состояние «потока», как называл это Михай Чиксентмихайи, и получить от этого истинное наслаждение.

Если вы находитесь в поиске такого всепоглощающего интереса, попробуйте найти людей или занятия, которыми могли бы увлечься. Неплохо, если вы решите уделять максимум внимания своей семье или реализовать себя в одной из нужных профессий. Но при этом у вас есть безусловное право иметь собственные «эгоистические» пристрастия, например коллекционировать монеты или заниматься реконструкцией старых автомобилей. Эти пристрастия могут считаться бесполезными с социальной точки зрения. Но если какое-то занятие делает вас счастливым, оно поможет вам стать и более сознательным и ответственным членом общества.

Найдите для себя какой-нибудь масштабный проект, который предполагает поиск интересных решений. Простые задачи вроде игры в шашки вам очень быстро наскучат. А вот если задаться целью изучить историю возникновения этой игры, это займет вас на гораздо более длительный срок! Выберите для себя подходящую задачу: написать роман, сделать научное открытие или начать свое дело.

Конечно, всем хотелось бы преуспеть в выбранном направлении, но это совсем не обязательно. Избавляйтесь от своих «я должен» и просто наслаждайтесь процессом, даже если вы не достигнете грандиозных результатов.

Кроме того, не стоит останавливаться на первой же возникшей у вас идее. Лучше подумать о чем-то действительно интересном и захватывающем, сделать пробный подход и понять, увлекает вас это или нет. Не бросайте начатое слишком быстро, дайте себе время осознать, хотелось бы вам и дальше этим заниматься или нет. Если интерес не проснулся, поищите что-то другое. Кроме того, вы не обязаны посвящать одному занятию всю свою жизнь. Вы можете бросить его через несколько лет, заменить его чем-то другим, а потом новым, а потом еще и еще – и так может продолжаться бесконечно!

Даже если вы занялись чем-то важным и увлекательным, вы можете несколько изменить курс или начать развивать параллельные проекты. Разнообразный список увлечений и начинаний, а также постоянно расширяющийся круг друзей смогут сделать жизнь очень насыщенной и богатой впечатлениями.

В конце 1950-х гг. Боб Харпер и я рассматривали психотерапию как путь к счастливой жизни и способ справиться с излишним беспокойством. Мы думаем так и сейчас. Самоактуализацию на протяжении многих лет изучали Абрахам Маслоу и многие другие психологи и мыслители, например Рудольф Дрейкурс, С. И. Хаякава, Карл Юнг, Альфред Коржибски, Ролло Мэй, Карл Роджерс, Тед Кроуфорд и другие. Это очень важная концепция в гуманистической и экзистенциальной психологии.

Означает ли это, что для счастливой жизни абсолютно необходимо иметь основательный и всепоглощающий интерес? Нет! Все люди разные, что хорошо для одних, может не подходить другим. Счастливую и полноценную жизнь способен прожить кто угодно, даже бродяги. Далеко не каждый из них, но такие есть!

Непросто достичь самоактуализации, когда вы постоянно беспокоитесь. Тревога и депрессия отнимают энергию и не позволяют двигаться к намеченным целям. Более того, в таком состоянии и цели у вас могут быть деструктивными, например отчаянное желание быть во всем успешным. Эта «потребность» вполне может стать вашим всепоглощающим интересом, которому вы посвятите всю свою жизнь. Но будет ли жизнь при этом счастливой? Беспокойство может быть очень увлекательным занятием! В результате вы не захотите от него избавляться, что, в конце концов, сделает вашу жизнь несчастной.

Вы хотите этого? Вряд ли! Поможет ли деструктивный настрой увидеть жизнь с другой, более привлекательной стороны, появится ли у вас желание меняться? Не думаю! У вас просто не останется на это сил. Переживания и беспокойство не позволят вам ставить перед собой цели и уж тем более не дадут вам достигать их.

Недостатки самоактуализации

Неужели у самоактуализации есть недостатки? Конечно, есть. Многие критики, например Морис Фридман, Мартин Бубер, Кристофер Лэш и Брюстер Смит, отмечали, что версия самоактуализации Абрахама Маслоу носит слишком индивидуалистический и несоциальный характер. В рамках данной трактовки игнорируется факт, что люди – социальные существа, а в стремлении к самодостаточности они могут саботировать общественные интересы. Последователи Адлера, которые делают упор на социальные интересы, точно не станут поощрять подобный нарциссизм.

Кеннет Герген, Джеймс Хиллман, Эдвард Сэмпсон и другие психологи обратили внимание на то, что самоактуализация является отличительной чертой западной культуры. В азиатских и других странах в приоритете – общественные интересы, они считаются выше личных. С другой стороны, самоактуализация предполагает, что в стремлении к успеху человек ставит перед собой определенные цели, позволяющие ему развиваться, меняться и познавать новое. Этот факт полностью соответствует идее РЭПТ, что самодостаточность следует рассматривать как процесс познания и изменения.

Даже если вы считаете общественные интересы важнее личных, думать так – исключительно ваш выбор; то есть индивидуальные решения и предпочтения все равно остаются в приоритете. Кроме того, чтобы выжить, человечество должно учитывать потребности как группы, так и каждого из ее членов. Если люди забудут про свои желания, перестанут стремиться к счастливой жизни и помогать друг другу, человеческой расе наступит конец.

У каждого из нас есть уникальное право выбирать, нужна ли нам самоактуализация. Если да, то стоит внимательно прочитать следующий раздел этой главы, посвященный постановке целей. Эти цели помогут вам достичь психического равновесия, меньше переживать и стать более спокойным и счастливым. Серьезно задумайтесь над этими рекомендациями. Будьте более гибкими в своих решениях.

Цели на пути к самоактуализации

Нонконформизм и индивидуальность. Вы можете попробовать позволить себе быть непохожим на других, то есть быть «самим собой». Вы можете преследовать эту цель и одновременно жить в согласии со своей социальной группой, полностью разделяя и поддерживая ее интересы. Вместо позиции «или/или» сделайте выбор в пользу состояния «и/и», то есть в пользу мирного сосуществования общественных и личных интересов. Стремясь получить право самому делать выбор в таких вопросах, как секс, любовь, брак, работа и отдых, не утверждайте, что ваше решение – единственно «правильное»; уважайте и поощряйте выбор других людей.

Общественные интересы и этическое доверие. Достигнув самоактуализации, необходимо одинаково уважать как собственные цели и ценности, так и правила и традиции своей социальной группы. Преследуя лишь собственные интересы, вы можете навредить людям вокруг вас и поставить под угрозу стабильность существования человечества в целом. Стремитесь к своим целям, но при этом оставайтесь человеком, способным быть примером для подражания, помогайте другим людям, не игнорируйте их желания и потребности.

Самосознание. Чтобы жить более полной и спокойной жизнью, необходимо четко осознавать свои чувства и не стыдиться их. Принимайте свои как позитивные, так и негативные эмоции, но последним не поддавайтесь. Старайтесь держать под контролем свои панику и гнев! Работайте над тем, чтобы снижать их интенсивность. Стремитесь к личностным изменениям, это повлечет за собой перемены и в окружающем вас пространстве. Как сказал С. И. Хаякава, «познайте себя», ведь человек, как правило, очень мало знает о себе, о своих желаниях и потребностях.

Принятие неоднозначности и неопределенности. Быть самоактуализированным – это значит смириться с неоднозначностью, неопределенностью и непредсказуемостью своей жизни. Как я сказал в 1983 г., «эмоционально зрелые личности способны принять тот факт, что мы живем в мире, подчиненном влиянию возможного и вероятного, в нем не стоит рассчитывать на ясность и определенность. Жить в таком мире можно неплохо, если относиться к происходящему как к путешествию, познавательному и увлекательному, интересному и приятному».

Терпимость. Смотрите на мир широко открытыми глазами. В книге «Ключ к рациональной жизни» мы с Бобом Харпером отметили: если вы достигли самоактуализации, то работу и отдых будете воспринимать как ценный сам по себе и приятный процесс, а не как средство (работаю, чтобы получить больше денег; играю в гольф, чтобы поддерживать себя в хорошей форме). Вы сможете обрести всепоглощающий интерес к жизни и не будете тратить время на сиюминутные увлечения.

Креативность и оригинальность. Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, С. И. Хаякава, Ролло Мэй и другие писатели указывают на то, что живущие полноценной жизнью люди часто отличаются креативным, новаторским и оригинальным взглядом на мир. Если человек не нуждается в одобрении окружающих и не склонен к конформизму, он будет более внимательным к своим потребностям и интересам других людей. Он будет более гибким, он сможет предложить оригинальные

решения в разных ситуациях, ведь над ним не довлеют разные «я должен» и «я обязан».

Саморегуляция. Если вы эмоционально устойчивы и расслаблены, то будете доброжелательны по отношению к себе и другим. Общаясь и получая необходимую поддержку, вы можете планировать и выстраивать свое будущее (учитывая потребности общества, конечно). Вы не будете нуждаться в постоянном одобрении и переживать о том, «правильно» ли вы что-то делаете.

Гибкость взглядов и научное мировоззрение. Для проверки гипотез в науке используют не только экспериментальный подход и логику, но и объективные, недогматические и гибкие суждения, как демонстрировали в своих исследованиях Людвиг Виттгенштейн, Бертран Рассел, Карл Поппер, У. У. Бартли, Грегори Бейтсон и другие философы и ученые. РЭПТ обращает внимание на то, что человек в основном выводит себя из состояния равновесия посредством разных безапелляционных «я должен» и «я обязан». Но у каждого из нас есть возможность научиться меньше беспокоиться и достичь самоактуализации, если стараться постоянно оспаривать и подвергать сомнению истинность и оправданность требований, предъявляемых к себе и другим.

Безусловное принятие себя и других. Пауль Тиллих, Карл Роджерс и другие мыслители и психологи отмечали исключительную ценность безусловного принятия себя и других. С самого начала РЭПТ занимает такую же позицию; Майкл Бернард, Пол Хаук, Джанет Вульф, Дэвид Миллз, Том Миллер, Рассел Григер, Филип Тэйт, Пол Вудз, я и многие другие авторы книг по РЭПТ говорим о том, что вы можете научиться меньше беспокоиться и достичь самоактуализации, если начнете оценивать свои мысли, чувства и поведение, отказавшись при этом делать глобальные выводы и заключения о себе как о человеке, о своей «сущности» и своей «личности». РЭПТ также учит принимать других безусловно и относиться к ним непредвзято, анализируя лишь их мысли, чувства и поведение.

Готовность рисковать и экспериментировать. Самоактуализация обычно связана с определенной долей риска и экспериментами. Пробуйте выполнять разные задачи, меняйте свои предпочтения, соглашайтесь на непохожие друг на друга проекты, чтобы понять, что нужно лично вам и чего вы действительно хотите. Не бойтесь ошибок, если хотите добиться большего в своей жизни.

Долгосрочный гедонизм. Гедонизм – это философское понятие, связанное с поиском удовольствия и избеганием боли, страданий и фрустрации, что представляет собой необходимое условие для выживания и полноценной жизни. Краткосрочный гедонизм («Ешь, пей и получай удовольствие, ведь завтра ты можешь умереть!») имеет свои достоинства и недостатки. Ведь завтра ты можешь остаться в живых, но будешь мучиться от похмелья. Или умрешь от сердечного приступа. Истинная самоактуализация означает, что человек задумывается о своем счастливом и безопасном сегодня и завтра.

Все перечисленные выше цели отражают желание РЭПТ-практиков помочь вам научиться меньше беспокоиться и стать более уравновешенным и счастливым. Другие терапевты часто придерживаются этих же задач. Исследования показали, что когда люди стремятся решать эти задачи, то, как правило, получают неплохие

результаты в работе над собой. Хотя многим из этих целей и ценностей не помешало бы получить более прочное научное обоснование.

Подумайте насчет самоактуализации и решайтесь на эксперименты. У всех методов могут быть недостатки, особенно если использовать их бездумно и не зная меры. Очень легко перегнуть палку, начать требовательно настаивать на своих желаниях, пренебрегать интересами других людей, стать объектом их ненависти и презрения, нарушить таким образом правила и устои своей социальной группы. В конце концов, этим вы навредите и самому себе.

Еще одна опасность: если слишком сильно стремиться к самоактуализации и ждать при этом одобрения окружающих, вы можете пренебречь своими потребностями в угоду интересам других людей. Так происходит в сектах, например тех, во главе которых стояли Джим Джонс, Багван Раджниш, Люк Журе и Сёко Асахара (японская секта «Аум синрикё»). Если вы попадете в одну из подобных сект, вы будете покорно служить интересам и целям своего лидера или гуру. Это нельзя назвать самоактуализацией! К тому же это реально опасно для жизни.

Воспитывайте в себе ощущение самоценности, постоянно анализируйте свои потребности и желания. Этот процесс непременно будет связан с экспериментами, риском и приключениями. Старайтесь во что бы то ни стало сохранять эмоциональное равновесие, здравый смысл, оптимистический настрой и желание меняться. Все эти цели дополняют друг друга. Делать выбор нужно осознанно, обдуманно, при этом быть готовым остановиться и поменять направление, если результаты не будут вас устраивать.

И последнее: установка «я должен» по поводу самореализации не поможет вам осуществить желаемое. Стремление к полной и окончательной самоактуализации в конце концов вызывает протест! Знайте меру.

14

Некоторые выводы о том, как научиться меньше беспокоиться и начать радоваться жизни

Позвольте мне подвести итог и перечислить некоторые идеи, на которые вам стоит обратить внимание. В данной книге я затронул три основные темы.

Первая: *в основном ваши эмоциональные переживания связаны с вашим осознанным либо неосознанным выбором в пользу иррациональных мыслей, нездоровых негативных чувств и деструктивного поведения.* К счастью, вы можете принять решение и изменить ваши мысли, чувства и поведение так, чтобы уменьшить беспокойство. Если вы будете настойчиво и упорно делать это, опираясь на соответствующие техники рационально-эмоционально-поведенческой терапии, то сможете стать гораздо спокойнее. Вы будете меньше подвержены тревоге, депрессии, гневу, перестанете жалеть или ненавидеть себя. Следуйте методам, описанным в данной книге, и постоянно отрабатывайте свои навыки на практике. Здесь нет магии. Но все это реально помогает!

Второе: *если вы используете техники РЭПТ регулярно, то есть каждый раз, когда начинаете думать, чувствовать или вести себя деструктивно, вы научитесь меньше беспокоиться.* Вы будете реже выводить себя из состояния равновесия, сможете отслеживать моменты наступления эмоционального дискомфорта и не давать ему охватить себя.

Третье: *если вы поставите перед собой цель научиться меньше беспокоиться и станете использовать методы, представленные в главах 7 и 8, то сможете добиться хороших результатов.* Будьте упорны и настойчивы в своих стремлениях!

Возвращайтесь к основной задаче, о которой мы говорили в главе 7, то есть к воспитанию в себе силы воли, которая поможет вам изменить свое поведение. Ищите нужную информацию и приобретайте новые знания.

На протяжении всей книги я постоянно обращаю ваше внимание на то, что человек – это сложный механизм со своим набором мыслей, чувств и способов реагирования. РЭПТ предлагает вам множество методов для достижения личностного роста. Безусловно, ваше мировоззрение, мысли – это отправная точка на пути к переменам. Ведь даже если вы усиленно стараетесь изменить свои чувства и свое поведение, то начинаете с мыслей об этом, с построения планов.

Все личностные перемены основаны на построении нового когнитивного подхода. (Психотерапевты и консультанты могут более подробно ознакомиться с этой темой, прочитав мою книгу для профессионального использования: *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*.) Вот краткий обзор основных этапов на пути к переменам:

- во-первых, вы должны искренне верить в свою способность измениться;

• во-вторых, вам нужно поставить перед собой цель, быть настойчивым и упорным в ее достижении;

• затем, работая над собственными изменениями, оценивайте свои успехи, анализируйте свои дальнейшие шаги (или потребность приостановить свои действия), принимайте решение о возможной смене тактики и, если необходимо, выработайте новый план. Отслеживайте полученные результаты и то, насколько близко вы находитесь от своей цели, корректируйте цель, план, поведение, если нужно – и продолжайте действовать;

• вам стоит также подумать о том, какие методы помогут вам в работе над изменениями, затем необходимо выбрать несколько из них и проверить их на практике. Работа над своими чувствами и поведением (а также и над мыслями) включает в себя множество когнитивных (мыслительных и познавательных) процессов, без которых нельзя обойтись. Осознанность, сосредоточенность и осмысление – важные условия, без которых невозможны серьезные перемены.

Чтобы вам было проще меняться, поработайте над своим мировоззрением.

Иногда вам будет казаться, что можно обойтись без управления своими мыслями. Если вы станете членом религиозной группы или политического сообщества, например, вы можете вдруг начать чувствовать и действовать иначе. Но это будет связано с тем, что вы стали перенимать идеи той группы, частью которой решили стать. После серьезных жизненных потрясений (например, болезни) вы можете стать «другим человеком», но такие перемены все равно будут следствием ваших решений и намерений.

Чтобы избежать поспешных действий, почему бы не постараться четко определить для себя с самого начала, куда и к чему вы стремитесь и как вы планируете туда добраться? Научиться меньше беспокоиться – это одна из самых важных задач. Так почему бы не последовать советам и рекомендациям, данным в этой книге?

Можно ли самому научиться меньше беспокоиться?

На самом деле нет единственно верного способа, который мог бы избавить вас от беспокойства. Как я отметил в главе 6, многие эксперименты показали, что люди, проходящие психотерапию, особенно те из них, которые работают в формате РЭПТ и КПТ, достигают хороших результатов в течение всего нескольких месяцев. Исследования показали, что эти результаты носят долгосрочный характер, а достигнутые успехи сохраняются на протяжении двух и более лет после окончания терапии. Но универсального подхода в избавлении от беспокойства выявлено не было.

Предположим, что вы в состоянии самостоятельно справиться со своими переживаниями. Можете ли вы вообще обойтись без чьей-либо помощи? Я считаю, что да – я опросил сотни людей, у которых, кажется, это получилось. Многие из них были моими клиентами и/или работали с другими РЭПТ-практиками, но некоторые рассказывали, что не имели дела с психотерапией, а просто читали или слушали материалы по РЭПТ, не прибегая к очным консультациям. У многих из этих людей было диагностировано невротическое расстройство, у некоторых были серьезные психические заболевания, были и пациенты с психотическими отклонениями, которые даже лечились в клиниках.

Я убедился в том, что материалы по РЭПТ помогают людям стать значительно спокойнее и меньше переживать. В некоторых случаях уже после достижения стойких результатов люди, практиковавшие РЭПТ, вдруг сталкивались со сложными жизненными испытаниями, например с безработицей, банкротством или тяжелой болезнью. Но им удавалось справиться с этими трудностями и найти решение своих проблем, не впадая при этом в отчаяние, не поддаваясь тревоге и депрессии. Подобные героические истории со счастливым концом могут вызвать недоверие. Но я убежден в их правдивости и был бы рад, если бы эффективность перечисленных методов можно было подтвердить научными доказательствами.

В ходе переписки с читателями моей книги «Ключ к рациональной жизни» я практически полностью убедился в том, что основная их часть (кто при помощи психотерапии, а кто и без) смогли достичь значительных результатов в работе над собой именно благодаря тому, что они прочитали. А успехи отдельных людей просто поразительны.

Обратная связь от тысяч людей не оставляет сомнений в том, что методы самопомощи действительно эффективны; сюда можно отнести книги таких авторов, как Роберт Алберти и Майкл Эммонс, Аарон Бек, Майкл Бродер, Дэвид Бёрнс, Гэри Эмери, Уинди Драйден, Артур Фримен, Пол Хаук, Пол Вудз и многих других, написавших пособия по РЭПТ и КПТ. Помимо этого, лично я, а также исследователи Дж. Т. Пардек и С. Старкер отмечали, что материалы по самопомощи обладают рядом преимуществ. Вот некоторые из них:

- многие люди с эмоциональными проблемами учатся гораздо большему в процессе чтения, нежели в ходе работы с психотерапевтом или в группе самопомощи;
- те, кому одного лишь чтения мало, используют аудио- и видеозаписи;

• довольно большой процент людей, проходящих терапию, улучшает свои результаты, одновременно используя материалы по самопомощи;

• у многих людей нет времени, денег или желания проходить терапию, именно поэтому идеальным выходом из положения для них являются печатные материалы и записанные лекции – к ним можно обратиться в любое удобное время;

• после окончания курса психотерапии люди могут поддерживать себя и продолжать работать над собой уже самостоятельно;

• те люди, которым стыдно или неловко проходить очную терапию, и те, кто уже ее прошел, но не добился нужных результатов, могут воспользоваться материалами по самопомощи;

• люди, которые не проходят регулярную терапию, но посещают группы самопомощи, например, Анонимные алкоголики (АА), «Выздоровление», «Рациональная программа восстановления», «Тренинг по самоуправлению и выздоровлению» – SMART и «Женщины голосуют за трезвость», очень часто используют книги и записи по методам самопомощи.

Это не означает, что использование материалов по самопомощи так уж безобидно.

Вот некоторые недостатки и ограничения:

• те, кто используют эти материалы, часто не имеют представления о своем диагнозе и могут ошибочно приписать себе, например, дефицит внимания или даже множественное расстройство личности; неправильный и некомпетентный подход к лечению без консультации со специалистом может лишь ухудшить состояние человека;

• многие авторы пособий по самопомощи часто преследуют только коммерческие цели – в их книгах вредной информации зачастую больше, чем полезной;

• некоторые материалы, особенно в рамках так называемой новой волны, отговаривают читателей использовать психотерапию, а вместо этого зазывают в секты и другие организации с сомнительной репутацией, сотрудничество с которыми может нанести человеку непоправимый вред;

• материалы по самопомощи предлагают определенный набор якобы универсальных методов, не упоминая о том, что подойти они могут далеко не всем;

• эти материалы редко проходят проверку на надежность и добротность содержащейся в них информации. Публикующие их издательства нацелены на получение выгоды, а все остальное их не интересует.

По всем этим причинам я рекомендую вам не быть слишком доверчивыми и тщательно подбирать для себя пособия по самопомощи, которыми вы собираетесь пользоваться. Книги и лекции, которые агрессивно рекламируют, должны настораживать особенно. Выбирайте, пробуйте и отслеживайте свои результаты. Если есть такая возможность, обсудите свой выбор со специалистом или спросите мнение человека, который уже воспользовался данными пособиями. Методы самопомощи особенно эффективны, если параллельно вы прослушиваете лекции по интересующей вас теме и посещаете мастер-классы. (Мои рекомендации по поводу материалов по самопомощи в формате РЭПТ и КПТ ищите в разделе «Справочная информация» в конце книги.)

Реалистичные ожидания

Может ли кто-нибудь, включая вас самих, полностью избавиться от того, что мы обычно называем «эмоциональное расстройство»? Это под силу далеко не всем. Да, вы, как и все люди на этой планете, обладаете ярко выраженной склонностью выводить себя из состояния равновесия. Этого делать не следует, но вы часто именно так с собой и обращаетесь. Как я уже говорил ранее, у вас есть врожденная способность решать практические и эмоциональные проблемы, менять образ своих мыслей, влиять на свои чувства и поведение, чтобы оградить себя от необдуманных и деструктивных поступков. Вы все это прекрасно умеете.

Но все не так просто. Если можно было бы научиться не переживать вовсе, то при наступлении неблагоприятных событий вы бы не стали испытывать даже здоровые негативные чувства, например печаль, сожаление, разочарование и раздражение. Как бы вы тогда смогли выжить? Сложная задача!

Допустим, вы сможете избавиться от нездоровых деструктивных эмоций и состояний, например паники, депрессии и ненависти к себе. Но автоматически выдавать рациональную и взвешенную реакцию на различные несчастья и постоянно действовать безупречно вы не сможете.

Еще раз: представьте, что вы больше никогда не будете переживать и беспокоиться. Например, вы разозлитесь на кого-то из ваших близких или коллег, но сразу осознаете то, что все они – всего лишь обычные люди, которые могут иногда поступить нехорошо (но при этом их нельзя назвать ничтожными и испорченными). Вы тут же простите провинившегося, осудите его проступок, однако не станете ругать или обвинять его. Хорошо. Но возможно ли никогда не испытывать гнев в ситуациях, если к вам относятся несправедливо? Вряд ли.

Итак, вы действительно можете научиться меньше беспокоиться, если будете упорно работать и следовать рекомендациям, данным в этой книге. Но полностью от своих переживаний вы не избавитесь. Поскольку вы – всего лишь человек, которому свойственно совершать ошибки. Если вы обучите своих близких, друзей и коллег некоторым основным методам РЭПТ, то сможете помочь им справляться со своими переживаниями и меньше тревожиться. Не всегда, конечно, но время от времени точно.

У некоторых людей, а возможно, и у вас тоже, есть дополнительные ограничения. Кто-то испытывает трудности при анализе проблемы и поиске ее решений. Есть люди с серьезными психическими отклонениями, которые не в состоянии позаботиться о себе. Многим из них благодаря обучению и специальным занятиям удается добиться неплохих результатов и значительно улучшить свое состояние. Но, как я уже говорил в главе 2, лишь в определенной степени.

У довольно большого числа людей есть сложности с эмоциональными реакциями. Кто-то страдает от психотического расстройства личности (шизофрения или маниакально-депрессивный психоз). Такие люди могут переживать крити ческие фазы и при этом вполне способны себя обслужить. Сюда можно также отнести людей, страдающих от тяжелой депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства, психопатических эпизодов, шизоидной структуры личности, пограничного расстройства и др.

РЭПТ признает тот факт, что многие люди с серьезными психическими расстройствами имеют определенные врожденные органические повреждения. У них есть некие генетически обусловленные склонности, которые не позволяют им выдавать адекватную мыслительную, эмоциональную и поведенческую реакцию при столкновениях с трудностями. Они могут недооценивать или переоценивать сложность проблемы; их эмоциональный отклик либо заторможен, либо чересчур выражен; поведение носит импульсивный либо компульсивный характер. Довольно часто нейромедиаторы в их мозге, например серотонин, функционируют неправильно, что вызывает сбой на биохимическом уровне. Если вы страдаете каким-либо расстройством личности, вам стоит обратиться за медицинской помощью и получить необходимое лекарство.

Если у вас выявлено психическое расстройство, может ли в этом случае помочь психотерапия? Определенно. Людям с подобными заболеваниями психотерапия приносит большую пользу, как и лекарства. Часто хорошего самочувствия позволяет достичь только комплексный подход.

Как насчет методов самопомощи? Люди с серьезными психическими отклонениями хоть и не вылечиваются полностью, но часто достигают ощутимых улучшений своего состояния благодаря группам самопомощи и поддержки, религиозным сообществам и социальным организациям, а также в ходе самостоятельного изучения материалов по самопомощи.

Организация «Анонимные алкоголики», «Выздоровление», «Рациональная программа восстановления» и «Тренинг по самоуправлению и выздоровлению» – SMART часто оказываются довольно эффективны; буквально миллионы людей начинают чувствовать себя лучше благодаря использованию пособий по самопомощи, книг, аудио- и видеозаписей лекций и т. д. Многие люди, с успехом прошедшие курс психотерапии, начинают помогать другим и обучать их тому, что освоили сами.

Итак, если вы, ваши близкие, друзья или коллеги имеете серьезные проблемы, обязательно обратитесь к психотерапевту, врачу, в группу самопомощи. Пробуйте. Исследуйте. Будьте настойчивы. Ищите то, что помогает именно вам, и стремитесь это получить. Если у вас не получилось раз, пробуйте снова и снова! Узнайте свой точный диагноз. Изучите специфику своего расстройства и смиритесь со своим состоянием, то есть примите себя безусловно. Под наблюдением своего доктора подбирайте лечение, ищите то, от чего вам станет легче. Пройдите интенсивный курс психотерапии, в рамках которого вы также можете искать то, что вам нужно. Не сдавайтесь. Не говорите, что не можете измениться. Просто признайте, что это будет непросто.

Можете ли вы воспользоваться решениями, которые я предлагаю в этой книге, для того чтобы научиться меньше переживать и беспокоиться? Конечно. Возможно, вам придется приложить некоторые усилия и потратить на достижение результата какое-то время, упорно меняя привычный поведенческий паттерн и работая со своими иррациональными убеждениями насчет тех ограничений, которые создает для вас ваше заболевание. Серьезное психическое расстройство базируется на нескольких компонентах: во-первых, нарушения когнитивной, эмоциональной и

поведенческой сфер; во-вторых, иррациональные убеждения, или когнитивные искажения в отношении этих нарушений.

Давайте посмотрим, как это происходит. Предположим, например, что кто-то страдает физическими недостатками: волчья пасть, искалеченная конечность, врожденная глухота. Такие люди гораздо больше ограничены в своих возможностях по сравнению с другими. Более того, над ними часто издеваются и смеются, к ним относятся с презрением. Многие люди с ограниченными возможностями и сами бывают очень недовольны именно собой, а не только своими физическими недостатками, считают себя ущербными еще и в личностном плане. От этого становится только хуже: эмоциональные проблемы усугубляют проблемы физические, еще больше ограничивая и без того достаточно узкий круг возможностей.

Люди с тяжелыми личностными расстройствами сталкиваются с похожими трудностями. Они знают, что у них есть проблемы в интеллектуальном, эмоциональном и поведенческом плане, и их это очень расстраивает. Эти люди понимают, что они сильнее подвержены фрустрации, чем другие, что значительно усложняет жизнь. В большинстве случаев люди из данной категории видят, что окружающие к ним относятся с пренебрежением из-за этих «дефектов». При этом и сами очень переживают по поводу собственного недуга. Во-первых, им стыдно за то, что они настолько ущербны. Во-вторых, их пугает собственное состояние и у них развивается низкая толерантность к фрустрации. В-третьих, они могут обвинять других, разыгрывать из себя жертву, тем самым уменьшая свои шансы на перемены.

Вернон страдал тяжелой формой обсессивно-компульсивного расстройства. Он сомневался и перепроверял любое свое решение (как важное, так и не очень) много-много раз – выключил ли он свет, закрыл ли машину, завернул ли кран в ванной, – каждый раз он переживал о том, не забыл ли он что-либо сделать. На перепроверку своих действий он тратил очень много времени, часто чувствуя себя глупо и неловко, но перестать делать это он не мог. Вернон был довольно способным молодым человеком, но из-за обозначенных выше проблем и неуверенности в себе он проучился в колледже лишь два года, бросил его и нашел работу рядового служащего.

Он ненавидел себя из-за этих постоянных «идиотских» проверок, считал свою жизнь «слишком тяжелой» и сетовал на горькую судьбу. Таким образом, большую часть времени молодой человек страдал и жаловался на свои неудачи. Самоуничижение и низкая толерантность к фрустрации вогнали его в депрессию. Это ограничивало возможности еще сильнее, чем если бы проблема была только в ОКР. Вернон жил в Вайоминге и не мог попасть в Нью-Йорк ко мне на консультацию, но мы с ним провели ряд сессий по телефону, и я порекомендовал ему прочитать все мои книги по самопомощи.

После двадцати телефонных психотерапевтических сессий с частотой два раза в месяц и ряда дополнительных сеансов Вернон начал понемногу принимать себя вместе со своим недугом. Сначала он был настроен весьма негативно и постоянно жаловался на «чудовищную несправедливость», приключившуюся с ним. Но когда он понял, что низкая толерантность к фрустрации так же ограничивала его возможности, как и сам диагноз ОКР, то стал активно с этим работать; в результате

он перестал преувеличивать свои проблемы и почувствовал лишь грусть и разочарование в связи со своим заболеванием. Он стал воспринимать свой диагноз как вызов и шанс найти в себе силы, чтобы противостоять своим проблемам, перестал воспринимать свою ситуацию как «ужас и катастрофу». К концу курса Вернон стал более терпим к самому себе, чем многие мои клиенты даже с более высокой толерантностью к фрустрации. Полученные в ходе нашей работы навыки и знания Вернон впоследствии применил для борьбы со своей болезненной привычкой все проверять по нескольку раз, в результате чего смог сократить количество этих проверок с двадцати до двух-трех и сэкономил таким образом около двух часов свободного времени в день. Молодой человек решил вернуться в колледж и обучиться профессии специалиста по компьютерам. Его жизнь стала спокойнее и намного счастливее.

Мог ли Вернон достичь таких же результатов без психотерапии и материалов по самопомощи? Кто знает, может, и да. Но пациенты с серьезными личностными расстройствами, как у него, обычно нуждаются в гораздо более продолжительном курсе психотерапии. Он сам предложил прекратить регулярные сессии и созваниваться лишь изредка для контроля, при этом продолжал работать с книгами по РЭПТ и другими вспомогательными материалами. Прошло уже три года, как мы прекратили с ним работать на постоянной основе. За это время мы с ним общались по телефону еще около шести раз, и я могу утверждать, что мой клиент добился действительно отличных результатов.

В моей практике были и другие люди, которые посещали мои лекции и мастер-классы, но не проходили регулярную терапию, используя в работе со своими проблемами лишь материалы РЭПТ по самопомощи, что, по их собственным словам, очень помогло. Некоторые из них, скорее всего, немного преувеличивали, говоря о своих достижениях. Но я абсолютно убежден, что материалы по самопомощи могут в значительной степени помочь людям с тяжелыми психическими расстройствами. У кого-то даже получается изменить мировоззрение и действительно стать спокойнее, счастливее и увереннее.

Как сохранить и развивать навыки в процессе дальнейшей самостоятельной работы

В 1984 г. я написал статью о том, как клиенты, прошедшие курс РЭПТ, могут сохранить и развивать дальше полученные навыки. Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке опубликовал эту работу. Ниже я представлю вам основные идеи из этой статьи, которые вы можете использовать в своей самостоятельной работе.

Как сохранить полученный результат

Если вы с успехом прошли курс РЭПТ, но все же иногда возвращаетесь в прежнее состояние тревоги, депрессии или самоуничижения, постарайтесь понять, какие мысли, чувства и действия, над которыми вы уже успели поработать, оказывают на вас влияние в этот момент. Вспомните, какие методы РЭПТ вы использовали, чтобы справляться с депрессией.

Например, вы можете вспомнить, что вы переставали говорить себе о том, что вы безнадежны, что вам не везет ни в работе, ни в любви и что такой ничтожный человек, как вы, никогда не добьется успеха. Может, вы заставляли себя ходить на собеседования или на свидания, чтобы доказать себе, что вы это можете, даже несмотря на свою тревогу. Может, вы использовали методы рационально-эмоционально-образной терапии, чтобы вообразить себе самое плохое, что могло бы с вами произойти, позволяли себе погрузиться в депрессивные чувства, а затем меняли их на здоровое переживание грусти и разочарования. Напомните себе о тех мыслях, чувствах и действиях, которые вы уже смогли изменить, и о том, насколько лучше вы стали от этого себя чувствовать.

Продолжайте придерживаться своих рациональных убеждений или используйте помогающие утверждения, например: «Хорошо быть успешным, но я принимаю себя в разных своих состояниях и могу продолжать наслаждаться жизнью даже в случае провала!» Не надо заучивать и постоянно твердить эту или другие фразы, но периодически вспоминайте о них и постарайтесь в них искренне поверить, что будет очень помогать вам всегда и везде.

Продолжайте выявлять и оспаривать свои иррациональные убеждения, из-за которых вы начинаете переживать и беспокоиться. Оспаривайте их с реалистической позиции: «Действительно ли я должен быть всегда успешным, чтобы считать себя достойным человеком?» Оспаривайте их с точки зрения логики: «Я ошибся при выполнении важного задания. Означает ли это, что теперь я буду ошибаться всегда?» Оспаривайте их с практической точки зрения: «Если поверить в то, что я никогда не должен испытывать фрустрацию или быть отвергнутым, – что будет?»

Продолжайте упорно и настойчиво оспаривать свои ИУ каждый раз, когда вы понимаете, что они опять начинают овладевать вами. Даже если вы почти сумели с ними справиться, где-то на глубоком уровне вы можете продолжать в них верить; постарайтесь осознать этот факт и начните оспаривать эти свои ИУ со всем присущим вам энтузиазмом.

Делайте то, чего вы боитесь, например ездите в лифте, общайтесь, ищите работу или пробуйте писать. Как только вы сможете хотя бы частично побороть один из своих основных страхов, это вдохновит вас на работу и с остальными. Даже если вы чувствуете дискомфорт, заставляя себя делать то, чего вы очень сильно боитесь, не давайте себе избегать этих действий, иначе вы никогда не избавитесь от своих страхов! Старайтесь справляться с ощущением дискомфорта, чтобы избавиться от низкой толерантности к фрустрации и прийти к состоянию покоя и удовлетворения.

Постарайтесь почувствовать разницу между здоровыми негативными чувствами, например печалью, сожалением и фрустрацией, и нездоровыми, такими как паника, депрессия и ненависть к себе. Если вы испытали беспокойство, осознайте то, что вы сами вызвали его у себя посредством своих безапелляционных «я должен», «я обязан» и «мне должны». Выявите эти установки и требования и превратите их в предпочтения. Работайте над собой при помощи методов рационально-эмоционально-образной терапии и РЭПТ, пока вы кардинальным образом не смените свои деструктивные эмоции на здоровые негативные чувства.

Избегайте прокрастинации. Делайте неприятные, но важные дела в первую очередь. Если вы продолжаете прокрастинировать, придумайте для себя поощрение, например съешьте что-то вкусное, почитайте или пообщайтесь, – но все это лишь после того, как вы выполнили свое задание, которое так долго откладывали. Если вы все еще прокрастинируете, назначьте себе наказание или штраф, например заставьте себя пойти в скучную компанию или сожгите стодолларовую купюру (финансовая ценность должна быть для вас существенной!), если вы в очередной раз отложили важное дело.

Докажите себе, что вы готовы справляться с трудностями на своем пути к эмоциональному здоровью. Пусть работа над собой станет одной из самых важных задач в вашей жизни.

Помните о трех инсайтах в РЭПТ.

Инсайт 1: ваши мысли влияют на ваши чувства, которые вы можете контролировать при столкновении с несчастьем.

Инсайт 2: хотя деструктивные убеждения сложились у вас довольно давно, в прошлом, сейчас, в настоящем, вы можете сознательно или бессознательно придерживаться их. Это и является причиной вашего беспокойства. Прошлое влияет на настоящее, как и ваши врожденные личностные качества. Мировоззрение, от которого вы не желаете отказываться, и заставляет вас переживать.

Инсайт 3: не существует волшебных способов, которые могли бы повлиять на ваше состояние и заставить вас меньше беспокоиться. Только упорная работа и постоянная практика могут изменить ваши иррациональные убеждения, нездоровые чувства и деструктивное поведение.

Ищите то, что могло бы доставить вам удовольствие, – свой всепоглощающий интерес. Пусть вашей главной целью станет достижение эмоционального здоровья и получение радости от жизни. Стремитесь к долгосрочному, а не к сиюминутному гедонизму.

Поддерживайте связь с другими людьми, которые используют методы РЭПТ и могут помочь вам в решении проблем. Расскажите им о своих трудностях, покажите,

как вы используете техники РЭПТ, чтобы с ними справляться, послушайте их мнение на этот счет и прислушайтесь к их советам.

Обучайте методам РЭПТ своих родственников и друзей, которые готовы принять вашу помощь. Чем больше вы будете помогать другим в работе с их иррациональными убеждениями и деструктивным поведением, тем лучше будете разбираться в основных принципах РЭПТ. Если вы замечаете чье-то деструктивное поведение, постарайтесь понять, какие иррациональные убеждения лежат в его основе и как их можно было бы оспорить.

Продолжайте читать книги по РЭПТ и слушать аудио- и видеолекции. Вспоминайте забытое, приобретайте новые знания и продолжайте использовать все основные методы и техники.

Как справляться с откатами

Рассматривайте откаты к прежнему состоянию, возвращение тревожных мыслей, чувств и действий как часть процесса выздоровления. Это нормально и происходит почти со всеми на определенном этапе. Не ругайте себя – то, что вы снова начали беспокоиться, не означает, что вы не способны справиться со своей проблемой. Не стоит переживать в одиночку – обратитесь за помощью к психотерапевту и поговорите с друзьями о своих трудностях.

Во время откатов постарайтесь убедить себя, что, хотя ваше поведение и оставляет желать лучшего, это не дает вам оснований считать себя никчемным человеком. На этом этапе освежите в памяти главные принципы РЭПТ. Они призывают оценивать лишь качество и эффективность ваших мыслей, чувств и действий, но не делать на этом основании выводов о себе как о личности. Не имеет значения, как далеко вас отбросило назад – работайте над своей способностью к безусловному принятию. Принимайте себя полностью, со всеми своими слабостями и глупостями, продолжая при этом менять свое поведение.

Вернитесь к разбору формулы ABC в РЭПТ, исследуйте свои иррациональные убеждения на уровне B, то есть выявите свои безапелляционные «я должен», «я обязан» и «мне должны». Разберитесь со своей склонностью к катастрофизации и своими утверждениями в стиле «никогда» и «всегда». Упорно и настойчиво оспаривайте свои основные ИУ, пока не выработаете новую эффективную философию, которая поможет вам снизить уровень своих переживаний.

Продолжайте выявлять и оспаривать свои ИУ. Делайте это снова и снова, пока не натренируете свои интеллектуальные и эмоциональные мышцы (точно так же спортсмены тренируют свое тело, чтобы достичь большей выносливости).

Не старайтесь просто заучить наизусть полезные я-утверждения или новую эффективную философию. Тренируйте свои навыки на практике. Проверяйте на прочность свои рациональные убеждения и меняйте их на более эффективные, если это необходимо. Используйте разнообразные техники работы с эмоциями в РЭПТ, например помогающие утверждения, чтобы помочь себе искренне и по-настоящему поверить в свои новые установки и рациональные убеждения. Уверенность в вашей новой эффективной философии должна быть прочной и твердой, поскольку только так вы сможете добиться желаемых успехов и сохранить свои результаты надолго.

Не отступайте от своих намерений, будьте последовательны и настойчивы в своем стремлении к переменам.

Общие выводы по поводу работы с беспокойством

Если ваша основная задача – это работа над определенным набором эмоциональных проблем, например страхом публичных выступлений и нежеланием быть отвергнутым, постарайтесь проследить, какие еще трудности и переживания возникают у вас параллельно с этим. Ваши тревоги по поводу публичных выступлений и отвержения базируются на следующих элементах: (1) ваши убеждения, что вы никогда не должны терпеть неудачи и подвергаться осуждению; (2) что если это произойдет, то будет ужасно и невыносимо; (3) что вы не сможете это пережить или вынести чудовищную фрустрацию, которую повлекут за собой эти провалы; (4) что вы ничтожный и никчемный человек, раз ошибаетесь и раз вас осуждают; (5) что, однажды совершив ошибку, вы будете теперь постоянно терпеть во всем неудачи и вас никто и никогда не будет уважать, и иногда (6), что неудачи – это на самом деле ерунда и вам до них нет никакого дела.

Если подобные размышления возникают у вас каждый раз, когда вы переживаете и беспокоитесь, то, проанализировав их, вы сможете понять, как надо работать со своим тревожным состоянием (депрессией или гневом). Какая помощь и подспорье!

Если вы вдруг не сможете справиться с волнением и ваша речь перед большой аудиторией окажется не слишком удачной, вам стоит вспомнить ситуации, когда вам удавалось побороть свой страх. И если у вас появится новый страх, скажем страх потерять работу или стать худшим игроком в теннис в своем районе, вы сможете преодолеть и эту «ужасную проблему» тоже. Ваши иррациональные убеждения, деструктивные чувства и дисфункциональное поведение представляют собой типичный набор реакций, выработавшихся в ответ на привычные для вас мысли, чувства и действия при столкновении с неблагоприятными событиями. Если вы использовали методы РЭПТ в одной из трудных ситуаций и это вам помогло, можно быть уверенным, что точно таким же образом вы сможете справиться и с любыми другими сложностями. Если вы проработаете их в одной из сфер своей жизни, то легко сможете выявить свои ИУ и оспорить их и в других сферах – при помощи уже известных вам методов и принципов РЭПТ.

Вот почему РЭПТ способна помочь вам стать счастливее и спокойнее. С ее помощью вы докажете себе, что сложно продолжать переживать и беспокоиться, если вы изменили свои ИУ.

Однако призываю вас смотреть на вещи реально. Я не имею в виду, что, постоянно используя методы РЭПТ, вы сможете автоматически справиться с любыми переживаниями, всегда будете счастливы и никогда больше не испытаете тревоги или депрессии. Все не так просто. Я говорю о том, что, если вы усвоите главные принципы РЭПТ и будете с успехом применять их в разных жизненных ситуациях, то поймете, что они универсальны и эффективны.

Польза еще и в том, что вы сможете избавиться от своих безапелляционных требований к себе и к миру, а также поймете, что перестать переживать и беспокоиться по любому поводу вполне возможно. Вы осознаете, что бывают

серьезные несчастья, но по-настоящему ужасного и невыносимого в жизни нет почти ничего. В какую бы сложную ситуацию вы ни попали, сможете это пережить и со всем справиться и после всего этого будете продолжать наслаждаться жизнью. У вас выработается привычка оценивать только поступки других людей или свои, но не делать глобальных выводов насчет сущности и личностных качеств. Вы можете сохранить свою склонность к обобщениям, но перестанете считать, что одна-единственная ошибка означает, что теперь вы будете ошибаться всегда.

Я сформулировал основную концепцию РЭПТ в 1950-х гг., чтобы помочь себе и своим клиентам справиться с привычкой беспокоиться из-за неблагоприятных обстоятельств. С тех пор было проведено большое количество исследований, в том числе клинических, и получено множество доказательств того, что РЭПТ действительно помогает в работе с эмоциональными проблемами. Постоянное и последовательное использование методов РЭПТ дает возможность стать гораздо счастливее и спокойнее, чем раньше. И это здорово!

Хотите стать счастливее и спокойнее? Тогда изучите методы и принципы РЭПТ и используйте их в своей жизни!

15

Рецепт спокойствия разума и души

Если вы используете теорию и практические рекомендации, представленные в данной книге, то, скорее всего, уже усвоили суть упомянутых здесь же философских концепций, которые помогут вам добиться следующих результатов:

• обрести контроль над своими деструктивными мыслями, чувствами и действиями;

• научиться меньше переживать и беспокоиться (как в настоящем, так и в будущем);

• лучше узнать самого себя и получить возможность жить полной и счастливой жизнью.

Чтобы помочь вам достичь этих целей, предлагаю набор практичных и действенных я-утверждений – «Рецепт спокойствия разума и души». Изучите его как следует, внесите поправки, если необходимо, и используйте в своей работе.

• Хотя мне бы очень хотелось быть всегда и во всем успешным и получать похвалу и одобрение окружающих меня людей, я четко осознаю, что это не является для меня абсолютной необходимостью.

• Не имеет значения, насколько неблагоприятны какие-то события, которые противоречат моим интересам. Я в любом случае могу охарактеризовать их только как нежелательные, но не буду говорить, что именно со мной подобного никогда не должно было приключиться. Я не стану относиться к этим ситуациям как к «ужасным» (то есть настолько плохим, что хуже и представить себе нельзя).

• Даже если случилось что-то очень плохое, я все равно смогу это выдержать и с этим справиться, и это не помешает мне продолжать наслаждаться жизнью.

• Довольно часто я могу думать, чувствовать и поступать неразумно и нерационально, но это не значит, что я глупец, ничтожный или никчемный человек. Мои поступки не определяют мою истинную сущность.

• Я не буду оценивать свою личность и делать выводы о своих качествах на основании своих действий. Я не считаю, что мои поступки, действия и поведение определяют меня как человека. Честное слово!

• Я буду оценивать и анализировать лишь поступки, чувства и мысли других людей, но не стану давать оценку их личности. Люди часто ведут себя неблагоразумно, но это не значит, что они – глупые!

• Я буду оценивать лишь свой образ жизни и то, насколько он отвечает моим потребностям и согласуется с интересами и целями моей социальной группы. Но не буду обозначать свою жизнь как «хорошую» или «плохую». Просто бывают разные ситуации.

• Я могу и буду работать над укреплением своей силы воли, то есть способности менять свои мысли, чувства и поведение. Я принимаю это решение осознанно, я полон решимости следовать своим намерениям. Я готов приобретать новые знания

и навыки; я обязуюсь не отступать от своей цели, даже если мне будет сложно. Сила воли – это комбинация усилий и серьезных намерений.

• Если я хочу научиться меньше переживать и готов упорно трудиться в данном направлении, скорее всего, у меня это получится. Но при этом у меня нет сверхспособностей, я – всего лишь человек, который время от времени может переживать тревогу или стресс!

• Я буду стремиться к достижению своей цели. Я не стану утверждать, что у меня что-то может не получиться, пока не попробую. Я не буду избегать трудностей намеренно, а сначала проверю свою готовность справиться с ними на практике.

• Если что-то мне и правда не по силам, я приму это!

• Я буду стараться избегать крайностей и не стану делить ситуации на «абсолютно плохие» или «абсолютно хорошие». Я постараюсь воздержаться как от излишнего пессимизма, так и от преувеличенного оптимизма. Моя цель – реалистичный и сбалансированный подход ко всему происходящему. Но прежде всего я буду следовать здравому смыслу!

• Раньше мне уже удавалось с успехом решать свои эмоциональные проблемы. Как я могу сделать это еще лучше?

• Я не смогу избавиться от своих переживаний навсегда, пока я жив. Но я точно смогу научиться беспокоиться меньше!

• Кроме недостатков у меня есть множество достоинств. Но я не становлюсь от этого каким-то особенным. Я просто хочу пользоваться тем, что имею! И я могу смириться с тем, что иногда мне может не хватать дополнительных способностей!

• Я могу постараться найти причину и восстановить историю формирования своей склонности к переживаниям, но я предпочитаю разбираться с текущей ситуацией и учиться управлять своим состоянием. Я хочу понять, что я могу сделать, чтобы справиться со своим беспокойством!

• Мне приятно осознавать, что я могу эффективно реализовывать крупные проекты. Но это не делает меня лучше, чем я есть на самом деле. Я буду получать новые знания и совершенствовать свои навыки, чтобы добиться больших результатов. Но не для того, чтобы доказать себе, насколько я хорош!

• Чувство стыда помогает мне исправлять свое неадекватное поведение. Чувство стыда за «себя в целом» значительно усложняет мне жизнь.

• Если бы к нам вдруг прилетели марсиане, то они бы умерли от смеха, узнав, что такой здравомыслящий человек, как я, часто ведет себя так глупо. Я бы с удовольствием посмеялся вместе с ними.

• То плохое, что случается в моей жизни (с моей помощью или без нее), редко бывает абсолютно плохим. Обычно мне удается даже найти некие плюсы в этих ситуациях и извлекать из них пользу. И мне особенно нравится противостоять своему желанию впасть в беспокойство.

• Если я не буду избегать делать то, чего я особенно боюсь, я смогу побороть свои страхи и фобии.

• Я переживаю за свое здоровье, боюсь попасть в аварию и стараюсь не заниматься опасными видами деятельности, и я принимаю необходимые меры для своей безопасности и безопасности своих близких. Но я не могу контролировать всю Вселенную, поэтому я редко переживаю насчет того, что могло бы произойти.

• Если я должен выполнить скучное задание, то, откладывая его на неопределенный срок, я не избавлюсь от этой обязанности. Не надо прокрастинации.

• Отрицая тот факт, что у меня есть эмоциональные проблемы, я не помогу себе их решить.

• Я люблю заявлять о себе и выражать свои чувства. Но лучше следить за тем, что я говорю, в присутствии начальника, учителя или полицейского!

• Все люди очень разные. И это нормально!

• Мне нравится настаивать на своей точке зрения. Но я могу смириться с тем, что кто-то со мной не согласен.

• Я терпеть не могу, когда ко мне относятся пренебрежительно или несправедливо, но ко мне и не должны всегда относиться хорошо. Я не буду страдать из-за этого.

• Не важно, насколько я хочу заполучить любовь конкретного человека. Вокруг есть и другие важные для меня люди, которых люблю я и которые любят меня.

• Я люблю общаться, но мне хорошо и наедине с самим собой. Мне никогда не бывает скучно в одиночестве!

• Я буду стараться получать удовольствие от разных занятий и не буду зацикливаться на одних и тех же мыслях, чувствах и действиях. Я ненавижу «мысленную жвачку»!

• Мои тревоги одержат надо мной верх, если я не буду работать над собой.

• Обретя всепоглощающий интерес к жизни, я увеличиваю свои шансы попасть в состояние «потока», то есть наслаждаться тем, что я делаю, самим этим процессом, не рассчитывая на какую-либо выгоду и не стремясь доказать кому-либо, что я – достойный человек. Я плыву в своем потоке, потому что полностью поглощен происходящим. Если при этом я еще как-то смогу помочь себе или другим, это будет просто потрясающе!

• Наука – это не истина в последней инстанции, но она может быть очень полезной всем нам. После того как я наметил для себя цели и поставил задачи, я могу обратиться к науке за подтверждением в виде гипотез, результатов тестов и других доказательств. Она может дать мне более реалистичный взгляд на мир и помочь улучшить мою жизнь.

• Достичь полной, глобальной самоактуализации невозможно. Добиться значительных успехов на пути к самоактуализации – можно.

• То же самое относится и к нашим переживаниям. Перестать переживать совсем может разве что сверхчеловек. Я же – человек обычный. Насколько я знаю, суперменов не существует. Что и требовалось доказать!

Справочная информация

Ниже представлены список работ авторов, упомянутых в данной книге, а также перечень дополнительных материалов по рационально-эмоционально-поведенческой терапии, которые можно использовать в качестве пособий по самопомощи (они помечены «*»). Многие из этих книг вы можете приобрести в Институте Альберта Эллиса по адресу: 45 East 65th Street, New York, NY 10021-6593. Бесплатный каталог и другие ознакомительные материалы можно заказать по тел.: 212-535-0822, по факсу: 212-249-3582 или по e-mail: orders@rebt.org. Институт с готовностью предоставит вам эти и любые другие материалы, может организовать для вас лекции, мастер-классы и пробные сессии, а также иные презентации по вопросам личностного роста и психического здоровья. Некоторые книги, представленные в перечне ниже, не упоминались в данной книге.

Alberti, R., & Emmons, M. (1995). *Your perfect right,* 7th ed., San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, Inc.

*Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. Garden City, NY: Greenberg.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

*Barlow, D. H., & Craske, M. G. (1989). *Mastery of your anxiety and panic*. Albany, NY: Center for Stress and Anxiety Disorders.

Bartley, W. W., III. (1984). *The retreat to commitment*, rev. ed. Peru, IL: Open Court.

Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unit.* New York:

Dutton.

*Beck, A. T. (1988). *Love is not enough.* New York: Harper & Row.

*Benson, H. (1975). *The relaxation response.* New York: Morrow.

*Bernard, M. E. (1993). *Staying rational in an irrational world.* New York: Carol Publishing.

*Bernard, M. E., & Wolfe, J. L., (Eds.). (1993). *The RET resource book for practitioners*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. *Broder, M. S. (1990). *The art of living.* New York: Avon. Buber, M. (1984). *I and thou*. New York: Scribner.

*Budman, S. H., & Gurman, A. S. (1988). *Theory and practice of brief therapy.* New York: Guilford.

*Burns, D. D. (1989). *Feeling good handbook.* New York: Morrow. Carnegie, D. (1940). *How to win friends and influence people.* New York: Pocket Books.

*Coué, E. (1923). My method. New York: Doubleday, Page.

*Crawford, T. (1993). *Changing a frog into a prince or princess.* Santa Barbara, CA: Author.

*Crawford, T., & Ellis, A. (1989). *A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors.* Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy, 7(1), 3–27.

*Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* San Francisco: Harper Perennial. DeShazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy.* New York: Norton. Dewey, J. (1929). *Quest for certainty.* New York: Putnam.

*Dreikurs, R. (1974). *Psychodynamics, psychotherapy and counseling.* Rev. Ed. Chicago: Alfred Adler Institute.

*Dryden, W. (1994c). *Overcoming guilt!* London: Sheldon.

*Dryden, W. (Ed.). (1995). *Rational emotive behaviour therapy:* A reader. London: Sage.

*Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (1990). *A primer on rational-emotive therapy.* Champaign, IL: Research Press.

*Dryden, W. & Gordon, J. (1991). *Think your way to happiness.* London: Sheldon Press.

*Dunlap, K. (1932). *Habits: Their making and unmaking.* New York: Liveright.

*Ellis, A. (1957a). *How to live with a neurotic: At home and at work.* New York: Crown, Rev. ed., Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975.

*Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* Secaucus, NJ: Citadel.

*Ellis, A. (1972). H*elping people get better rather than merely feel better*. Rational Living, 7(2), 2–9.

*Ellis, A. (Speaker). (1973). *How to stubbornly refuse to be ashamed of anything*. Cassette recording. New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A. (Speaker). (1974). *Rational living in an irrational world.* Cassette recording. New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A. (1976a). *The biological basis of human irrationality.* Journal of Individual Psychology, 32, 145–168. Reprinted: New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A. (Speaker). (1976b). *Conquering low frustration tolerance.* Cassette recording. New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A. (Speaker). (1977c).*Conquering the dire need for love.* Cassette recording. New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A (Speaker). (1977d). *A garland of rational humorous songs*. Cassette recording and songbook. New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A. (1985). *Overcoming resistance: Rational-emotive therapy with difficult clients*. New York: Springer.

*Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything – yes, anything!* Secaucus, NJ: Lyle Stuart.

Ellis, A. (1994a). *Rational emotive imagery.* Rev. ed. New York: Albert Ellis Institute.

*Ellis, A. (1994b). *Reason and emotion in psychotherapy.* Revised and updated. New York: Birch Lane Press.

Ellis, A. (1996). *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy.* New York: Brunner/Mazel.

Ellis, A. (1996). *How to maintain and enhance your rational emotive behavior therapy gains.* Rev. ed. New York: Albert Ellis Institute.

Ellis, A. (1998). H*ow to control your anxiety before it controls you.* Secaucus, NJ: Carol Publishing Group.

*Ellis, A., & Becker, I. (1982). *A guide to personal happiness.* North Hollywood, CA: Wilshire Books.

*Ellis, A. & Blau, S. (1998). (Eds.). *The Albert Ellis Reader*. Secaucus, NJ: Carol Publishing Group.

*Ellis, A., & Dryden, W. (1990). *The essential Albert Ellis*. New York: Springer.

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy.* New York: Springer.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1998). *Stress counseling*. New York: Springer.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living.* North Hollywood, CA: Wilshire Books.

*Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination.* New York: New American Library.

*Ellis, A., & Lange, A. (1994). *How to keep people from pushing your buttons.* New York: Carol Publishing Group.

Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

*Ellis, A., & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you.* Secaucus, NJ: Birch Lane Press.

*Ellis, A., & Velten, E. (1992). *When AA doesn't work for you: Rational steps for quitting alcohol.* New York: Barricade Books.

*Ellis, A., & Velten, E. (1998). *Optimal aging: Get over getting older*. Chicago: Open Court Publishing.

Emery, G. (1982). *Own your own life.* New York: New American Library.

Erickson, M. H. (1980). *Collected papers.* New York: Irvington.

*FitzMaurice, K. E. (1997). *Attitude is all you need*. Omaha, NE: Palm Tree Publishers.

*Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing.* Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

*Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. New York: Pocket Books.

*Franklin, R. (1993). *Overcoming the myth of self-worth. Appleton*, WI: Focus Press.

*Freeman, A., & DeWolfe, R. (1993). *The ten dumbest mistakes smart people make and how to avoid them*. New York: Harper Perennial.

Freud, S. (1965). *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. New York: Basic Books.

*Fried, R. (1993). *The psychology and physiology of breathing.* New York: Plenum.

Friedman, M. (1976). *Aiming at the self: The paradox of encounter and the human potential movement.* Journal of Humanistic Psychology, 16(2), 5–34.

Froggatt, W. (1993). *Rational self-analysis.* Melbourne: Harper & Collins.

Gergen, R. J. (1991). *The saturated self.* New York: Basic Books.

*Glasser, W. (1999). *Choice theory.* New York: Harper Perennial.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

*Grieger, R. M. (1988). *From a linear to a contextual model of the ABCs of RET*. In W. Dryden and P. Trower, eds. Developments in cognitive psychotherapy (pp. 71–105). London: Sage.

*Hauck, P. A. (1991). *Overcoming the rating game: Beyond self-love— beyond self-esteem.* Louisville, KY: Westminster/John Knox.

Hayakawa, S. I. (1968). *The fully functioning personality*. In S. I.

Hayakawa, (Ed.), *Symbol, status, personality* (pp. 51–69). New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Hill, N. (1950). *Think and grow rich.* North Hollywood, CA: Wilshire Books.

Hillman, J. (1992). *One hundred years of solitude, or can the soul ever get out of analysis?* In J.K. Zeig (Ed.), The evolution of psychotherapy: The Second Conference (pp. 313–325). New York: Brunner/Mazel. Hoffer, E. (1951). *The true believer*. New York: Harper & Row.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.

Jacobson, E. (1938). *You must relax*. New York: McGraw-Hill.

*Johnson, W.R. (1981). *So desperate the fight.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.

Johnson, W.B. (1996, August 10). *Applying REBT to religious clients.* Paper presented at the Annual Convention of The American Psychological Association, Toronto.

Jung, C. G. (1954). *The practice of psychotherapy.* New York: Pantheon. Kaminer, W. (1993). *I'm dysfunctional, you're dysfunctional.* New York: Vintage.

Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs.* New York: Norton.

Klee, M., & Ellis, A. (1998). *The interface between rational emotive behavior therapy (REBT) and Zen*. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 16, 5–44.

Korzybski, A. (1933). *Science and sanity.* San Francisco: International Society of General Semantics.

Lasch, C. (1978). *The culture of narcissism.* New York: Norton.

*Lazarus, A. A., & Lazarus, C. N. (1997). *The 60-second shrink.* San Luis Obispo: Impact.

*Lazarus, A. A, Lazarus, C., & Fay, A. (1993). *Don't believe it for a minute: Forty toxic ideas that are driving you crazy.* San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

*Low, A. A. (1952). *Mental health through will training.* Boston: Christopher.

*Lyons, L. C., & Woods, P. J. (1991). *The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome research.* Clinical Psychology Review, 11, 357–369.

Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes.* New York: Basic Books.

Maltz, M. (1960). *Psycho-cybernetics.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being.* New York: Van Nostrand Reinhold.

*Maultsby, M.C., Jr. (1984). *Rational behavior therapy.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

May, R. (1969). *Love and will*. New York: Norton.

*McGovern, T. E., & Silverman, M. S. (1984). *A review of outcome studies of rational-emotive therapy from 1977 to 1982*. Journal of Rational-Emotive Therapy, 2(1), 7-18.

Meichenbaum, D. (1997). *The evolution of a cognitive-behavior therapist.* In J.K. Zeig (Ed.), The evolution of psychotherapy: The Third Conference (pp. 95-106). New York: Brunner/Mazel.

*Miller, T. (1986). *The unfair advantage.* Manlius, NY: Horsesense, Inc.

*Mills, D. (1993). *Overcoming self-esteem*. New York: Albert Ellis Institute.

Moreno, J. L. (1990). *The essentialJ. L. Moreno.* New York: Springer. Niebuhr, R. *See Pietsch*, W.V.

Nielsen, S.L. (1996, August 10). *Religiously oriented REBT. Examples and dose effects.* Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto.

Pardeck, J. T. (1991). *Using books in clinical practice.* Psychotherapy in Private Practice, 9(3), 105–199.

Pavlov, I. P. (1927). *Conditional reflexes*. New York: Liveright.

Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim.* New York: Delta.

Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books.

*Pietsch, W.V. (1993). *The serentiy prayer*. San Francisco: Harper San Francisco.

Popper, K. R. (1985). *Popper selections.* Ed. by David Miller. Princeton, NJ: University Press.

Rank, O. (1945). *Will therapy and truth and reality*. New York: Knopf. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person.* Boston: Houghton-Mifflin.

*Russell, B. (1950). *The conquest of happiness.* New York: New American Library.

Russell, B. (1965). *The basic writings of Bertrand Russell*. New York: Simon & Schuster.

Sampson, E. E. (1989) *The challenge of social change in psychology.* Globalization and psychology's theory of the person. American Psychologist, 44, 914–921.

Schutz, W. (1967).*Joy*. New York: Grove.

*Schwartz, R. (1993). *The idea of balance and integrative psychotherapy.* Journal of Psychotherapy Integration, 3, 159–181.

*Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

*Silverman, M. S., McCarthy, M., & McGovern, T. (1992). *A review of outcome studies of rational-emotive therapy from 1982–1989.* Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 10(3), 111–186. *Simon, J. L. (1993). *Good mood. LaSalle*, IL: Open Court.

Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity.* New York: Knopf. Smith, M. B. (1973). *On self-actualization.* Journal of Humanistic Psychology, 13(2), 17–33.

*Spivack, G., Platt, J., & Shure, M. (1976). *The problem-solving approach to adjustment.* San Francisco: Jossey-Bass.

*Starker, S. (1988b). *Psychologists and self-help books.* American Journal of Psychotherapy, 43, 448–455.

*Tate, P. (1997). *Alcohol: How to give it up and be glad you did*. 2nd. ed. Tucson, AZ: See Sharp Press.

Taylor, S. E. (1990). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind.* New York: Basic Books.

Tillich, P. (1983). *The courage to be.* Cambridge: Harvard University Press.

*Vernon, A. (1989). *Thinking, feeling, behaving: An emotional education curriculum for children*. Champaign, IL: Research Press.

*Walen, S., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy.* New York: Oxford University Press. *Warren, R., & Zgourides, G. D. (1991). *Anxiety disorders: A rational-emotive perspective.* Des Moines, IA: Longwood Division Allyn & Bacon.

Watson, J. B. (1919). *Psychology from the standpoint of a behaviorist.* Philadelphia: Lippincott.

Watzlawick, P. (1978). *The language of change.* New York: Basic Books. Wittgenstein, L. (1922). *Tractaeus logico-philosophicus.* London: Kegan Paul.

*Wolfe, J. L. (1992). *What to do when he has a headache.* New York: Hyperion.

*Woods, P. J. (1990a). *Controlling your smoking: A comprehensive set of strategies for smoking reduction.* Roanoke, VA: Scholars' Press. *Young, H. S. (1974). *A rational counseling primer*. New York: Albert Ellis Institute.

Памяти Альберта Эллиса

Доктор Альберт Эллис (1913–2007) написал больше 75 книг и 700 статей на тему психотерапии, терапии отношений и организации процесса самопомощи. Непререкаемый авторитет Альберта Эллиса, а также его креативный подход в рамках созданной им рационально-эмоционально-поведенческой терапии позволили называть этого человека «творцом когнитивной революции в психологии». В те времена, когда в психологии господствовали идеи Фрейда, РЭПТ заставила людей обратиться лицом к окружавшей их реальности, осознать свои иррациональные убеждения и начать с этим работать. Центры РЭПТ существуют по всему миру, а принципы и методы этого направления психотерапии используются в разнообразных областях, включая поведенческую медицину и лечение от различного рода зависимостей.

Доктор Эллис был практикующим психотерапевтом, президентом Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке и организатором, а также ведущим мастер-классов и конференций по всему миру. Он занимал крупные должности: был главным психологом штата Нью-Джерси и адъюнкт-профессором в Rutgers и других университетах. Альберт Эллис был назначен президентом Отделения консультативной психологии при Американской ассоциации психологов и президентом Общества научных знаний в области сексологии, а также главой других профессиональных сообществ.

Психологи Америки и Канады, по данным исследования за 1982 г., признали доктора Эллиса одним из самых влиятельных психологов нашего времени; многие считают, что его вклад в науку был даже значительнее достижений Зигмунда Фрейда, Карла Юнга или Б. Ф. Скиннера. Деятельность Альберта Эллиса получила массовое признание: *Psychology Today* назвала его «Королем логики», а Американская гуманистическая ассоциация присвоила ему в 1971 г. титул «Гуманист года». Этот ученый и психолог был удостоен самых высоких наград, учрежденных психологическими организациями. В том числе он получил награду за выдающиеся заслуги от Нью-Йоркской психологической ассоциации, а также одну из самых престижных наград Американской ассоциации психологов за грандиозный вклад в развитие психологии.

1

В русском переводе выходила под названием «Ключ к счастью и уверенности. Как прекратить страдать по любому поводу».

2

Пер. О. Шиловой.

3

Пер. О. Шиловой.

4

Перевод Н. В. Ханелии

5

Перевод О. Шиловой.